Stekt havregrøt som myk granola (Scrambled oats)



Ingredienser

♥ 1 banan (godt moden)
♥ 1 egg
♥ 2 dl store havregryn
♥ 1 dl gresk yoghurt

Til steking:
♥ 1 ts smør

Serveringsforslag:
♥ yoghurt eller melk
♥ bananskiver og/eller bær
♥ flytende honning eller lønnesirup
♥ peanøttsmør

Fremgangsmåte

Mos bananen med en gaffel. Bland egget med bananmosen.

Tilsett havregryn og yoghurt.

Smelt litt smør i en stekepanne.

Ha havregrøten i stekepannen og platt den utover. La den steke i noen minutter på middels varme, til du ser at det begynner å danne seg en stekeskorpe på undersiden. Dette tar ca. 5 minutter.

Hakk så opp havregrøten i mindre biter med stekespaden, og stek bitene videre på den andre siden. Rør litt rundt slik at havregrøtbitene blir jevnt stekt. Stek i ca. 5

minutter til.

Serveres nylaget, gjerne med yoghurt, frukt/bær, litt kaneldryss, flytende honning og en god skje nøttesmør.

Tips

♥ Bruk en godt moden, myk og søt banan. Det gir best smak.

♥ Resultatet blir best med store havregryn, men små, lettkokte kan også brukes.

♥ Egg gir protein og hjelper til med å binde grøten sammen, men det går an å droppe egget og i stedet tilsette 0,5 dl mer gresk yoghurt.

♥ Ikke bruk for sterk varme for å unngå at havregrøtbitene blir brente. Total steketid er ca. 10 minutter dersom varmen på platen holder middels styrke.

♥ Toppingen kan selvfølgelig varieres med det du liker best. Prøv for eksempel med eplebiter som er stekt sammen med litt brunt sukker og kanel.

♥ Du kan lage en sjokoladevariant ved å blande 1 ss kakaopulver i havregrøten før steking. Kjempegodt sammen med friske jordbær.

♥ Bør serveres samme dag, og helst helt nylaget.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/stekt-havregrot-som-myk-granola-scrambled-oats