

HAVREGRYNSGRØT (1 porsjon)

med eple

1 dl havregryn
Et halvt finhakket eple
2 dl vann
salt
kanel

Bland havregryn, eple, salt og vann i en kasserolle. La det koke i 3 minutter. Rør av og til.
Server med kanel.

Næringsinnhold pr. porsjon:

Energi: 185 kcal (777kJ)
Protein: 4,3 g
Kostfiber: 6,3 g
Vitamin C: 11 mg

LAVT PROTEININNHOLD.
Kan benyttes som frokost ved
proteinomfordelt kost.



HAVREGRYNSGRØT

