

Vata-balancerende havregrød

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 2½ dl vand eller varm mandelmælk
- Lidt friskrevet ingefær(valgfrit)
- 1 knivspids kanel
- 1 knivspids kardemomme
- 1 knivspids muskatnød
- 1 spsk ghee, mandelsmør eller tahin

Fremgangsmåde

1. Bring væsken i kog i en lille gryde
2. Tilsæt havregryn og krydderier og lad simre 10 - 15 min, til grøden er blød og cremet
3. Tag gryden af varmen og rør ghee eller mandelsmør i.
4. Valgfrit: lidt ahornsirup, rosiner, dadler eller kogt frugt (æble, pære, blomme)