

Gröt

Mats egen favoritfrukost:

Gör en stor blandning torrvara som räcker 1 vecka.

½ liter rågflingor

½ liter fiberhavregryn

1 dl krossade linfrön

1 dl skalad hirs

Per person: 1 dl av blandningen, 2,5 dl vatten och lite salt.

Låt gröten koka på svag värme i 6-7 minuter så blir gröten ännu nyttigare och balanserar såväl energin som blodfetter. Söta med ett rivet äpple. Servera med 1 dl lättmjölk.