

Krämig gröt

1 port

MED ÄPPLA & FRÖKARAMELL

Hotta upp din havregrynsgröt med krispig frökaramell. Rensa i fröskafferiet och använd det som finns hemma!

1 dl havregryn
2 dl Arla® mjölk-
& havredryck
till kaffet
1/2 krm salt

Frökaramell:

3 msk blandade frön
t ex solros-, pumpa-
och sesamfrön
1 msk Arla® Svenskt
Smör
2 krm malen
kardemumma
1 msk honung
1/2 dl äppelmos
1/2 skivat äpple
Arla® mjölk- &
havredryck
till kaffet



Blanda gryn, mjölk- och havredryck och salt i en kastrull. Koka ca 3 min under omrörning. Rosta frön i en torr stekpanna 2-3 min. Tillsätt smör, kardemumma och honung. Ta från värmen. Häll upp gröten i tallrikar. Toppa med äppelmos, skivat äpple och frökaramell.

Häll på värmd, vispad mjölk- och havredryck.

TRÄFFA NYA FAMILJEN LAKTOSFRÍ MJÖLK- & HAVREDRYCK

Prova nya Arla Ko laktosfri mjölk- & havredryck! En unik blandning av 50% laktosfri mjölkdryck och 50% havredryck. Drycken är full av näring och innehåller inga artificiella tillsatser.

Mjölakens runda och lena smak i kombination med toner från havre är lika god att dricka, som till gröten och kaffet!

