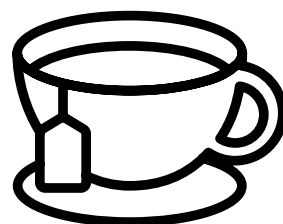


Frukost & mellanmål

Te

Te görs på blad som du plockat och torkat, t.ex. vinbärsblad, brännässla eller hallonblad. Koka upp vatten, lägg i några blad och låt de dra en stund innan du dricker.



Havregrynsgröt (1 port)

2 dl vatten
1 dl havregryn
1 krm salt

Blanda alla ingredienser. Koka upp, sänk värmen och låt det småputtra tills gröten är lagom tjock. Rör om då och då. Servera med mjölk eller vegetabiliskt alternativ, sylt, färska bär, frukt eller överbliven kräm.

Overnight oats (2 port)

Kall gröt som funkar utmärkt att göra i ordning dagen innan.

2 dl havregryn
2 dl havredryck (havredryck kan stå varmt i månader innan den öppnas)
0,5 tsk salt

Blanda ingredienserna. Häll upp i var sitt glas eller små skålar. Låt stå kallt i två timmar eller över natten i rumstemperatur. Förslag på topping: Kanel, torkade aprikoser, torkade eller färska bär.

Tips på andra mellanmål:

- Knäckebröd med hasselnötskräm/valnötssmör
- Ägg är ett bra alternativ om du har tillgång till eld så att du kan koka dem. Står sig ett tag i rumstemperatur.

Gillade du receptet? Ta gärna en bild och lägg ut på sociala medier.

Tagga **#ModernKrismat** och **#lottakåren**.

Fler recept och tips finns på www.svenskalottakaren.se/modernkrismat

Vill du lära dig mer om hur du stärker din hemberedskap?

Gå en kostnadsfri utbildning: www.skötdigjälv.nu