



# JULGRÖT

I dagens Sverige där många har idéer om vad som är bra mat för just mig kan det vara svårt att ha en stor släkt som ska bjudas på förtäring. Här kommer lite tips inför den innevarande helgen. Smaklig måltid.



## Stenåldersgröt

Vad man åt vid midvinterfesten, för vi antar att man hade en sån redan på stenåldern, vet vi ju inget om. Arkeologiska fynd tyder ändå på att man finfördelade fröer och andra växtdelar och kanske gjorde man gröt. För dem som inte har gått ut i skogen och i trädgården och samlat fröer och rötter kan kanske nedanstående recept med ingredienser från mataffären vara värt att pröva.

### 1 portion

2 dl krossat bovete

4 dl vatten

2 krm salt

1 liten näve hasselnötter

0,5-1 msk linfrön och/eller chiafrön

0,5-1 msk solrosfrön

Hacka hasselnötterna och solrosfröna i grova bitar. Vispa ihop alla ingredienser, i en kastrull. Vispa tills bovetemjölet har löst upp sig.

Sätt kastrullen på plattan med medelvärme.

Rör tills gröten tjocknat till önskad tjocklek.

Servera med vatten eller öl



## Risgrynsvälling á la Kajsa Warg

Allas vår Kajsa Warg har inget recept på risgrynsgröt endast på Risgrynsvälling.

Til en kanna (1,3 l) söt miölk tages en wäl rågad jungfru (ca 1 dl) eller 8 lod risgryn; grynen rensas och twättas ganska wäl, samt kokas först uti et halft stop watn, sedan slås mjölken uppå och låter dem i 2 timar koka på jämn kål-eld, samt röres deruti som oftast men kårt förän de anrättas, så lägges en liten bit smör uti och såcker efter smak

Ehuruwäl miölk-mat kan kokas både uti koppar-järn- och sten-grytor, så äro dock gutna järn-grytor eller pannor de bästa, emedan miölk-mat gierna wil fästa sig fast, hwaraf de förtenta koppar-kiäriken fara illa, när de skola rengiöras; då deremot järn-grytor tål bättre och gör äfwen så hwit mat, när de hållas rena.







## LCHF

### 1 stor portion

- 2 st ägg
- 125 g keso
- 0,5 dl vispgrädde
- 1 msk kokosnötsmjöl
- 0,5 krm vaniljpulver
- 1 nypa salt, liten

1. Börja med att skölja av keson i en sil och låt den droppa av.
2. Vispa ihop ägg och grädde med kokosnötsmjöl, vaniljpulver och eventuellt lite salt. Rör ner keson.
3. Stek på medelvärme i en stekpanna och rör hela tiden (som när man gör äggrora) tills gröten tjocknat.
4. Servera med kanel samt mjölk eller grädde.



## Vegan (tillika mjölk och glutenfritt)

### Risgrönsgröt

- 2½ dl grötris
- 1 dl vatten
- 2 dl havremjolk
- 1 msk mjölkfritt margarin
- 7 dl havremjolk
- 2 dl havregrädda

Koka riset med vatten, margarin och den mindre mängden havremjolk på svag värme i ca 10 min. Tillsätt resten av havremjölken och låt sjuda på mycket svag värme i 1 timme. Rör ner havregrädden, värm upp och servera med kanel och havremjolk.



## Risgrönsgröt enligt GI

Enligt GI ska man inte äta risgrönsgröt alls! Men det finns förslag som ger gröten lite fler långsamma kolhydrater.

- 4 dl råris
- 2 dl vit quinoa
- 400 ml (1 burk) kokosmjölk
- salt (vanilj, honung)

### Tillagning

Börja med att skölja råris och quinoa noga. Koka sedan riset tillsammans med rikligt med vatten (börja med 2 l) och salt i ca 1 timme. Koka quinoan för sig enligt anvisning (ca 15–20 minuter).

När riset börjar bli lagom grötigt, håll av alternativt tillsätt lite vatten så att det kan fortsätta koka. Lägg i kokosmjölken och den färdigkokta quinoan. Låt allt koka ihop under lock på svag värme i ca 15–30 minuter. Smaka sedan av med salt, honung och lite extra vaniljpulver.



*Sammanställt av tomten  
utifrån diverse ovetenskapliga  
sajter på nätet.*