

Grötreceipt

Havregrynsgröt

Ingredienser	1 port	10 port
Havregryn	1 dl	10 dl
Vatten	2 dl	2 liter
Salt	1 krm	2 tsk

Rör ner grynen i det saltade vattnet och koka upp under omrörning
Koka gröten 5 – 10 minuter. Smaka av.

Risgrynsgröt (glutenfri)

Ingredienser	1 port	10 port
Rundkornigt ris	½ dl	5 dl
Vatten	1 dl	1 liter
Mjök	1 1/2 dl	1 1/2 liter
Salt	1 krm	1 tsk
Smör	1 tsk	2 msk
Socker	1 tsk	2 msk

Blanda ris, vatten, salt och smör i en tjockbottnad kastrull. Koka 10 min
Tillsätt mjölken och ev. kanelstång, låt koka på mycket svag värme 30-40 min
Smaksätt med socker innan servering
(Späd med ytterligare mjök om gröten blir för tjock)

Mannagrynsgröt

Ingredienser	1 port	10 port
Mannagryn	1/4 dl	2 1/2 dl
Mjök	2 1/2 dl	2 1/2 liter
Salt	1 krm	1 tsk

Koka upp mjölken
Vispa i grynen
Koka gröten 10-15 minuter
Tillsätt salt och ev. lite socker. Smaka av.

Grahamsgrynsgröt

Ingredienser	1 port	10 port
Grahamsgryn	1/4 dl	2 1/2 dl
Vatten	1 dl	1 liter
Mjök	1 1/2 dl	1 1/2 liter

Koka upp vatten, mjök och salt
Vispa i grynen
Koka gröten ca 10 minuter under omrörning. Smaka av.

Rågflingebröt

Ingredienser	1 port	10 port	
Rågflingor		1/2 dl	6 dl
Vatten		2 dl	2 liter
Salt		1 krm	2 tsk

Rör ner grynen i det saltade vattnet och koka upp under omrörning
Koka gröten 5–10 minuter. Smaka av.

Molinogröt

Ingredienser	1 port	10 port	
Katrinplommon		1 msk	1 1/2 dl
Russin		2 tsk	1 1/4 dl
Linfrö		1 tsk	1 1/2 dl
Vatten		2 dl	2 liter
Grahamsmjöl	1/2 dl	5 dl	
Salt		1/2 krm	1 tsk

Lägg katrinplommon, russin och linfrö i vatten ca 12 timmar
Koka blandningen
Vispa ner grahamsmjöl och salt
Koka gröten ca 10 minuter. Smaka av.

Rågmjölgröt

Ingredienser	1 port	10 port	
Rågmjöl		3/4 dl	7 1/2 dl
Vatten		2 dl	2 liter
Salt		1 krm	1 tsk

Koka upp vatten och tillsätt mjölet under kraftig vispning
Låt gröten sakta koka under lock ca 15 min
Rör om då och då. Smaksätt med salt.

Korngrynsgröt

Ingredienser	1 port	10 port	
Korngryn		3 msk	4 1/4 dl
Vatten		1/2 dl	5 dl
Salt		1 krm	2 tsk

Blanda korngryn och vatten
Koka blandningen och tillsätt mjölk
Koka gröten 20-25 minuter
Tillsätt salt. Smaka av.

Bovetegröt (glutenfri)

Ingredienser	1 port	10 port
Bovete	½ dl	5 dl
Vatten	1 ¼ dl	1 ¼ dl
Linfrö	1 msk	1 dl
Fikon	2 st	15 st

Skölj bovetet i hett vatten

Hacka fikonen grovt

Koka ihop alltsammans i 10 minuter

Vällingrecept till laktosfri kost

Havrevälling

Ingredienser	1 port
Havregryn	2 msk
Vatten och/eller laktosfri mjölk	2 ½ dl
Salt och ev. socker	

Blanda havregryn, vätska och salt
Koka upp under omrörning. Låt sjuda i 2-6 minuter.

Risgrynsvälling

Ingredienser	1 port
Vatten	½ dl
Rundkornigt risgryn	1 ½ msk
Laktosfri mjölk	2 ½ dl
Salt, socker och ev. kanel	

Koka upp vattnet och lägg i risgrynen.
Låt dem sakta koka under lock tills de är nästan mjuka.
Späd med laktosfria mjölken och låt vällingen koka klart.
Smaksätt med salt, socker och ev. kanel

Mannagrynsvälling

Ingredienser	1 port
Laktosfri mjölk	2 ½ dl
Mannagryn	1 msk
Salt, socker och ev. rivet citronskal	

Koka upp mjölken och vispa i grynen
Låt vällingen sakta koka 4-5 minuter. Rör om då och då
Smaksätt med salt, socker och ev rivet citronskal

Recept till gelé och tjockflytande kost

Kaffe-, choklad- och tekräm

Kaffe/choklad eller te 1 dl
Majsvälling 1 dl (45 g)

Vispa ner majsvällingpulver i den varma drycken till önskad konsistens
Tillsätt socker efter smak

Vällinggelé

2 ¼ dl vatten
1 dl vällingpulver
2 msk Thick & Easy

Blanda vatten och vällingpulver och värm
Tillsätt Thick & Easy och låt stå i 30 sekunder

Apelsinjuicegelé

Apelsinjuice 1 dl
Gelatin 1 blad (1,6 g)

Värm juicen, lägg ner gelatinbladet i lite av juicen och rör om tills det löst sig helt. Tillsätt resten av juicen och håll upp i glas. Låt stå ca 1 timme i kyl.

Tips! Förbered kvällen innan. Det går att frysa geléad mat. Tina den i kylskåp.

Thick & Easy är ett pulver som "förtjockar" kall och varm mat och dryck på några minuter - ett alternativ till gelatin.

Geléad smörgås

Vatten	1 dl
Thick & Easy	0,5 msk
Matfett	1 msk
Bröd kantskuret (utan hela korn)	2 st

Blanda vatten, Thick & Easy och matfett. Hetta upp. Lägg ner brödet i kastrullen, låt dra. Lägg upp. Låt svalna. Lägg på mjukt pålägg. Dekorera.

Äggkräm

Hårdkokt ägg 1 st
Smör 1 msk

Mixa ägg och smör. Smaksätt med salt, ansjovisspad eller kaviar

Söta och energirika mellanmål

Energibär

Bär 1,5 dl
Energiberikning 2 msk
Socker 1 msk

Blanda energiberikning och socker
Strö sockerblandningen över bären och låt stå kallt i en halv timme
Servera med grädde eller glass

Krämkick

Kräm 1,5 dl
Energiberikning $\frac{3}{4}$ dl

Vispa ner energiberikning i krämen och låt stå kallt i 30 minuter

Yoggikick

Yoghurt naturell 1,5 dl
Koncentrerad juice 2 msk
Energiberikning 2 msk

Blanda och låt stå kallt i 30 minuter
Smaka av med socker

Läckra drinkar

Drinkarna blir "fluffiga" och jämna i konsistensen om man använder elvisp eller handmixer. Det går också bra att mosa och blanda med t ex en gaffel.

Följande recept är beräknade för 1 portion

Chokladbanandrink

$\frac{1}{2}$ pkt kosttillsägg med chokladsmaak
1 liten eller $\frac{1}{2}$ stor banan
1 dl gräddglass vanilj

Apelsinbanandrink

½ pkt kosttillsägg med vaniljsmak
1 liten eller ½ stor banan
1 msk koncentrerad apelsinjuice
1 dl gräddglass vanilj

Ananasdrink

½ pkt kosttillsägg med vaniljsmak
½ dl krossad ananas
1 dl gräddglass vanilj

Bärdrink

½ pkt kosttillsägg vanilj
1 dl bär, t ex hallon, blåbär eller jordgubbar
1 dl gräddglass vanilj

Varma drycker

Buljongtoddy

Äggula 1 st
Grädde 1 msk
Buljong 2 dl (varm)

Vispa äggula och grädde
Häll 1 buljong under vispning

Äggtoddy

Äggula 1 st
Socker 2 msk
Hett vatten

Vispa äggula och socker till pösigt skum
Häll i en mugg och tillsätt hett vatten

Honungsmjök

Majsvälling ½ dl
Mjök 2 dl
Honung 1 msk

Vispa ihop vällingpulver och mjök
Tillsätt honung och värm