



TILSLØRTE FROKOSTPIKER

6D, AMMERUD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 8 porsjoner

200 g havregryn

ANNET:

1 ts malt kanel
8 dl mager kesam/yoghurt (gjerne vanilje)
1 dl honning

GRANOLA

50 g smør
1 dl gresskarkjerner
50 g mandler - grov hakk
1 dl solsikkefrø

EPLEMOS

1 dl vann
1 kg norske epler
1 ts kanel
1 ss sukker *smak til

SLIK GJØR DU:

1

Granola:

1. Grov hakk mandlene
2. Smelt smør i en stekepanne på lav varme, ha i honning å la det koke noe.
3. Rør inn kanel
4. Ha i resten av ingrediensene og stek i 10 minutter mens man vender det inni mellom.

5. Vi brukte også diverse rester fra skolekjøkkenet! Perfekt for å kvitte seg med små slumper av frø, nøtter, gryn, tørket frukt....
- vi hadde i hasselnøtter, rosiner, tørket aprikos og byggryn.

2

Eplemos:

1. Skrell eplene og fjern kjernehuset før du deler dem i små båter.
2. Ha eple, vann og kanel over i en kjele og gi det et oppkok før du senker varmen.
3. Ha på lokk og la småkoke i ca 30 minutter - til de er helt myke *tilsett nå sukker om du ønsker
4. Mos eplebitene med en stavmikser før du har mosen over på glass.

3

Finn et fint glass og legg granola, yoghurt og eplemos lagvis i glasset.
Bruk gjerne fersk frukt du har tilgjengelig om du har dette også.