



BYGGRYNSGRØT TOPPET MED HJEMMELAGET EPEMOS

6D, AMMERUD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 ts	salt
2 dl	byggryn (tørre) = 320g bløtlagte
1 l	lett melk

EPEMOS

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

SLIK GJØR DU:

1

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.

2

Byggrynsgrøt:

1. Legg byggryn i rikelig med vann natten i forveien. 2. Finn en kjele og ha i bløtlagt byggryn, melk og salt - kok opp under nøye omrøring. 3. Skru ned temperaturen når det begynner å koke og la det hele småkoke i 20 minutter mens du hele tiden rører i bunn så det ikke svir seg.

3

Topp grøten med eplemos og/eller det du har tilgjengelig hjemme! Vi hadde på rosiner!