

Raw Bovete-len gröt 1 pers.

Grundrecept:

1 dl Bovete (helt och skalat) blötlägg!

2 st dadlar

Vatten till önskad konsistens

Ev. en klick kokosfett och en nypa havssalt.

Och ev. något av tipsen nedan.

Blötlägg boveten över natten. Sila sedan bort slemmet - ordentligt. (ev. gro 1-2 dagar, – nyttigare men ej nödvändigt). Blanda ingredienserna och vatten, lite i sänder till önskad konsistens, i en matmixer och kör. Stanna ev. innan allt är krossat, om du vill ha lite tuggmotstånd. Klart!

Fler möjligheter:

Gör du gröten tjock, med lite vatten i, kan du servera den med någon sorts nötmjylk eller om du vill ha den lös, – mer vatten i.

Tips

Du kan sedan äta den som den är, eller tillsammans med bär och hackade frukter, - mer tips:

Smaksätts med t.ex. vanilj, muskot, kanel, kardemumma, etc.

Alternativt röra i russin, andra torkade bär/frukter, valnötter, kokosflingor eller ?, etc.

Vill du ha lite extra energi och ännu nyttigare, kan du strö lite spirulina över.

Denna måltid kan du äta, inte bara till frukost utan, också som mellanmål, kvällsmat, – eller bara när hungern pockar på helt enkelt.

Bovete-len gröt med kokos & bär

1 dl bovete, – blötlägg över natt och sila bort slemmet!

1/3 dl kokosflingor

2 dl hallon, tinade el. färska

2 st dadlar

½-1 krm vanilj

vatten

I med allt i matberedaren och kör! Vatten lite i sänder tills du blir nöjd med konsistensen.