



BAGT BYGGRØD MED BÆR OG BANANER

Grød er varm og mættende her i den kolde tid. Den her er desuden fyldt med sunde sager. Og så gør de jo heller ikke noget, at den er både billig og nem at lave.

Arbejdstid: 10 minutter

Tidsforbrug i alt: 50 minutter

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 170 grader varmluft.
2. Blend bananer, æg, mælk, kokosmælk og halvdelen af bygflagerne til det har en ensartet konsistens. En stavblender er fin til formålet.
3. Rør bagepulver, kanel, salt og resten af bygflagerne i dejen. Det giver grøden lidt mere struktur, at ikke alle grynene bliver blendede.
4. Smør formen med lidt olie eller smør.
5. Læg ca. $\frac{3}{4}$ af bærrerne på formens bund. Hæld

INGREDIENSER

- 3 modne bananer
- 4 æg
- 1 dl mælk
- 1 dl kokosmælk (gem resten til nutella-fristelsen)
- 4 dl bygflager
- 1,5 tsk. bagepulver
- 1 tsk. kanel
- 1 nip salt
- 225 g bær (frosne eller friske)
- Olie eller smør til formen
- Drys: 1 tsk. kanel og 1 tsk. sukker

DESUDEN

- Et stort ovnfast fad med diameter på ca. 23 cm (skal kunne rumme 1,2 L)



grødblandingen over og pynt med de sidste bær øverst.

6. Bag grøden i 20 minutter.

7. Drys så kanelukker på toppen og bag grøden færdig i 15-20 til konsistensen er fast og overfladen sprød og gylden.



TIP: BØRN OG KANEL

Moderate mængder af kanel er ikke sundhedsskadelige. Tværtimod, så er ægte kanel godt for både fordøjelsen og hukommelsen. Helt små børn (0-2) år bør dog kun spise meget små mængder og de lidt større børn, bør ikke spise kanel hver dag.

