

## BARNMATSRECEPT - Gröt & Välling -

4 månader

### Skrädmjölsgröt

2 msk skrädmjöl  
1 1/2 - 2 dl vatten  
1/2 tsk kokosolja, osaltat smör och/eller kallpressad rapsolja  
ev lite pressad citron

*Blanda mjölet i vattnet och låt gärna stå i 2-3 timmar eller över natten. Koka upp under omrörning och sjud 5-10 minuter. Låt svalna och svälla åtminstone några minuter, gärna en halvtimme. Blanda i fett enligt ovan, ev lite pressad citron och servera med bär- eller fruktmos och ev lite grädde eller mjölk.*

### Skrädmjölsvälling

2 tsk skrädmjöl  
2 dl vatten  
1 tsk kokosolja, osaltat smör eller kallpressad rapsolja  
ev lite citronsaft

*Blanda mjölet i vattnet och låt gärna stå i 2-3 timmar eller över natten. Koka upp under omrörning och sjud 5-10 minuter. Låt svalna och svälla åtminstone några minuter, gärna en halvtimme. Blanda i fett enligt ovan, lägg ev till lite grädde och citronsaft.*

### Hirsgröt

2 dl vatten  
3 msk Hirs krossade korn  
4 torkade aprikoser skurna i bitar  
1/2 tsk nyponskalsmjöl  
1/2 msk osaltat smör (eller rapsolja)

*Koka upp och låt sjuda ett par minuter. Kör med stavmixer så gröten blir slät.*

### Majsvälling

2 dl vatten  
1,5 msk majsmjöl  
1/2 tsk nyponskalsmjöl  
1/2 msk rapsolja eller osaltat smör

*Koka upp under omrörning och låt sjuda ett par minuter. Låt svälla och svalna ett par minuter.*

### Mild havregröt

1 dl havregryn  
1 tsk stött paltbröd  
1 dl gyllenmust

*Mixa alla ingredienserna till ett pulver.*

*Blanda 2 msk pulver och 1 dl vatten plus en skvätt mjölk. Mikra ett par minuter. Mums och garanterat palmoljefritt! Ersätt mjölken med havremjök så har du en laktosfri och komjölksproteinfri gröt. Paltbrödet gör att gröten blir järnberikad.*

**Tips!** Blanda i lite rivet äpple som får koka med så får du en smarrig äppelgröt. Blåbär och hallon kan också vara gott att blanda ner.

Recept från:

<http://www.riktigbarnmat.se>

<http://barnmatsburken.se>

<http://matforsmafolk.blogspot.se>