



Paulúns GI-gröt

Ingredienser 1 portion

1 dl	havregryn
2 dl	vatten
1 msk	krossade linfrön
1 msk	kanel
1 st	rött äpple, med skalet kvar, rivet
1 nypa	havssalt eller mineralsalt

Tillagning

1. Lägg allt i en kastrull och låt gröten koka upp.
2. Sänk värmen och koka gröten vid så låg temperatur som möjligt i tio minuter.
3. Servera med mjölk, havremjök eller sojamjök och drick gärna en kopp te eller kaffe samt ät ett kokt ägg till. Då står du dig hela tiden fram till lunch.