VEGETARISK

Näringsrik risgrynsgröt på hemmagjord mandelmjölk

Kock: **Anna Edvinsson** Tid: **60 min** Portioner: **6**

60

En risgrynsgröt som är värd tid och omsorg! Både vegansk och näringsrik och kan smaksättas på många olika sätt!

Förvandla den traditionella risgrynsgröten till en vegansk, miljövänlig och framförallt näringsrik gröt, genom att göra din hemmagjorda mandelmjölk på ekologiska mandlar. Din mandelmjölk kräver tid och omsorg då mandlarna ska blötläggas i minst 6 timmar, förslagsvis under natten.
Smaksätt med kanel eller varför inte lite malen kardemumma eller saffran till julen? Mandlar är proppad men nyttigheter sås som protein, E-vitamin, kalcium, järn, zink, magnesium och enkelomättade fetter. Detta blir en riktig supergröt!

INGREDIENSER

Mandelmjölk
3 deciliter mandlar, blötlagda 6 tim
1 liter kallt vatten

1 nypa salt
1 tesked äkta vaniljpulver

Risgrynsgröt
2.5 deciliter risgryn
5 deciliter vatten
9 deciliter din hemmagjorda mandelmjölk
1 kanelstång eller annan smaksättning

GÖR SÅ HÄR

1. Blötlägg mandlarna i en skål med vatten i minst 6 timmar.
2. Sila bort vattnet och skala mandlarna (det är enkelt). Mixa sedan mandlarna, vatten, salt och vaniljpulver i en stark mixer tills du fått en fin och slät mjölk.
3. Sila mandelmjölken genom en mjölknötpåse, tät sil eller ren nylonstrumpa för att få bort mandelmassa. Nu är din mandelmjölk klar!
4. Mät upp risgryn och vatten, koka upp och låt koka i ca 10 minuter på svag värme.
5. Tillsätt din mandelmjölk och kanelstång, koka upp på nytt. Lägg på lock och låt gröten koka på svag värme i ca 40-50 min. Tycker du gröten är för tunn koka några minuter till eller för tjock späd med lite mandelmjölk.