



Variasjoner

KORNBLANDINGER

Kornblandinger kan varieres med ulike typer korn (base), frø, nøtter, frukt, bær og annet. Man kan velge flere varianter fra hver gruppe, men det enkle er ofte det beste. Her er forslag til variasjoner og informasjon om allergener:

BASE	A	FRØ	A	NØTTER	A	FRUKT	A	KRYDDER	A	YMSE	A	VÆSKE	A
Havregryn	1*	Solsikke		Hassel	8	Rosin		Kanel		Kakaonibs		Melk	7
Byggflak	1	Lin		Valnøtt	8	Aprikos	12*	Nellik		Kakao		Havredrikk	1*
Rugflak	1	Sesam	11	Kokos	8	Tranebær		Ingefær		Morbær		Soyadrikk	6
Speltflak	1	Gresskar		Mandel	8	Kirsebær		Allehånde				Laktosefri melk	
Hirseflak		Chia				Mango		Gurkemeie				Yoghurt naturell	7
Bokhvete-flak		Valmue				Daddel		Muskat	8			Laktose-reduisert melk	7
Soyaflak	6					Eple		Karde-momme					
						Fiken		Lakris-pulver					
						Banan							

A=Allergen

1* Havre er glutenfritt i seg selv, men det kan være forurensset av andre kornslag på jordet eller i maskineri. Havregryn merket "glutenfri havre" kan benyttes til de som ikke tåler spor av gluten.

12* Aprikos som har en lys oransje farge inneholder spor av sulfitt som hindrer oksidering. Det finnes også aprikos uten sulfitt.

Allergener

1*	Gluten	8*	Nøtter
2	Skalldyr	9	Selleri
3	Egg	10	Sennep
4	Fisk	11	Sesamfrø
5	Peanøtt	12	Sulfitt
6	Soya	13	Lupin
7	Melk	14	Bløtdyr

1* kornslag skal spesifiseres
8* spesifiser gjerne type



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

KORNBLANDINGER

Rosin kornblanding

INGREDIENSER	30 PORSJONER
Havregryn	2400 g
Solsikkefrø	300 g
Rosin	300 g
Kakaonibs	60 g
Ev. kanel	
Totalt	3060 g
<i>A: Gluten (spor i havre)</i>	

Banan kornblanding

INGREDIENSER	30 PORSJONER
Havregryn	2400 g
Kokos	300 g
Tørket banan	300 g
Totalt	3000 g
<i>A: Gluten (spor i havre), nøtter (kokos)</i>	

Tranebær kornblanding

INGREDIENSER	30 PORSJONER
Havregryn	2400 g
Gresskarfrø	300 g
Tranebær	300 g
Ev. kardekomme	
Totalt	3000 g
<i>A: Gluten (spor i havre)</i>	

Fremgangsmåte (grunnoppskrift)

1. Velg en base, 2400 g.
2. Legg til frø og/eller nøtter, 300 g.
3. Tørket frukt for smak, sødme og næring, 300 g.
Kan erstattes med frisk frukt ved servering.
4. Ev. krydder.
5. Se kategorien "ymse" for flere forslag til å variere smak og konsistens.
6. Bland det tørre og ha det stående, enten i porsjonspakker eller i en stor beholder.
7. Serveres med melk, plantedrikk eller vann.
Alternativt som grøt (hell på varmt vann, gjerne med melk på toppen) eller over-natten-grøt (hell på vann eller melk og la det stå en tid før servering).



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget