



Variasjonar

KORNBLENDINGAR

Kornblandingar kan varierast med ulike typar korn (base), frø, nøtter, frukt, bær og anna. Ein kan velje fleire variantar frå kvar gruppe, men det enkle er ofte det beste. Her er forslag til variasjonar og informasjon om allergenar:

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	Linfrø		Valnøtt	8	Aprikos	12*	Nellik		Kakao		Havredrikk	1*
Rugflak	1	Sesam	11	Kokos	8	Tranebær		Ingefær		Morbær		Soyadrikk	6
Speltflak	1	Graskar		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 glutenfri i seg sjølv, men det kan vere forureina av andre kornslag på jorde eller i maskineri. Havregryn merka "glutenfri havre" kan nyttast til dei som ikkje toler spor av gluten.

12* Aprikos som har ein lys oransje farge inneheld spor av sulfitt som hindrar oksidering. Det finst òg aprikos utan 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 spesifiserast
8* spesifiser gjerne type



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

KORNBLANDINGAR

Rosin kornblanding

INGREDIENSAR	30 PORSJONAR
Havregryn	2400 g
Solsikkefrø	300 g
Rosin	300 g
Kakaonibs	60 g
Ev. kanel	
Totalt	3060 g
A: Gluten (spor i havre)	

Framgangsmåte (grunnoppskrift)

1. Vel ei base, 2400 g.
2. Legg til frø og/eller nøtter, 300 g.
3. Tørka frukt for smak, sødme og næring, 300 g.
Kan erstattast med fersk frukt ved servering.
4. Ev. krydder.
5. Sjå kategorien "ymse" for fleire forslag til å variere smak og konsistens.
6. Bland det tørre og ha det ståande, anten i porsjonspakkar eller i ein stor behaldar.
7. Serverast med mjølk, plantedrikk eller vatn.
Alternativt som graut (hell på varmt vatn, gjerne med mjølk på toppen) eller over-natta-graut (hell på vatn eller mjølk og la det stå ei tid før servering).

Banan kornblanding

INGREDIENSAR	30 PORSJONAR
Havregryn	2400 g
Kokos	300 g
Tørka banan	300 g
Totalt	3000 g
A: Gluten (spor i havre), nøtter (kokos)	

Tranebær kornblanding

INGREDIENSAR	30 PORSJONAR
Havregryn	2400 g
Graskarfrø	300 g
Tranebær	300 g
Ev. kardekomme	
Totalt	3000 g
A: Gluten (spor i havre)	



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget