



Oppskrifter

GRAUT OG KORN

Korn naturell



Framgangsmåte

1. Legg korn i kaldt vatn i minst 4 timar eller over natta, då går det raskare å koke.
2. Skift vatn og kok kornet mørt i rikeleg med vatn. Det går òg fint å steame kornet med vatn, under lokk, i omnen. Koketida avheng av kornsort, omn og lagring på kornet.
3. Skyll gjerne kornet i kaldt vatn etter koking for å kjøle ned og unngå at kornet kleber seg saman.
4. Server med ein gong - eller flatpakk og legg på kjøll/frys.

Rask havregraut

INGREDIENSAR	10-12 PORSJONAR
Lettkokte havregryn	600 g
Vatn	1,8 - 3,5 l
Salt	Smak til
A: Gluten (spor i havre)	

Framgangsmåte

1. Hell kokande vatn over gryna.
2. La det stå og svella under lokk i ca. 5 minutt.
3. Smak til med salt og spe med meir vatn eller annan væske om nødvendig. Rør forsiktig rundt.

Klassisk havregraut

INGREDIENSAR	20-25 PORSJONAR
Store havregryn	1 kg
Vatn	6 l
Salt	Smak til
A: Gluten (spor i havre)	

Framgangsmåte

1. Dekk havregryna med kaldt vatn og la det stå over natta (eller minst fire timar).
2. Sett bakka i omnen med lokk og steam i ca 30-40 minutt (varierer frå omn til omn). Fordelen med å bruke omnen er at ein slepp at grauten brenn seg, og det blir mindre røring. For mykje røring gjer grauten limete.
3. Smak til med salt og spe med meir vatn eller annan væske om nødvendig.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRAUT OG KORN

Bakte plommer

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR	30 PORSJONAR
Plommer (eller annan frukt skåre i store bitar)	1 kg
Honning, sirup eller sukker	1 dl
Ev. sitron	

Framgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Vask og rens plommene.
3. Vend plommene lett i det søte og legg dei utover eit bakepapir.
4. Viss det er veldig søt frukt, kan den smakast til med nokre dråper sitron.
5. Bak i ovnen til dei er gyldne, ca. 10 minutt.
6. Ta ut og avkjøl.

Variasjon: Epler, pærer, blåbær, rabarbra eller stikkelsbær.

Smakstilsetjingar: Vaniljesukker, kanel, ingefær, sitron eller mandarin.

Syltetøy eller saus

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR	30 PORSJONAR
Frosne bær	900 g
Søtning etter smak (t.d. sukker, honning, agave-sirup)	Smak til
Maizena / potetmjøl	1 dl
Vatn	1 dl

Framgangsmåte

1. Kok opp bær og smak til med søtt.
2. Bland maizena og vatn.
3. Hell jamninga i bæra under omrøring.
4. Kok opp, rør forsiktig og avkjøl.

Tips: Bruk litt meir vatn, kjør det heile med stavmiksar eller i ein blender, og bruk det som saus i staden.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRAUT OG KORN

Rabarbragraut

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR	30 PORSJONAR
Rabarbra (i bitar)	1 l
Vatn	0,5 dl
Sukker	1 dl
Potetmjøl	2,5 ss

Framgangsmåte

1. Kok opp rabarbra, vatn og sukker.
2. Bland potetmjøl med vatn.
3. Tilset jamninga i ei tynn stråle.
4. Rør inn og kok opp.

Alternativ: Både frisk og tørka frukt og bær passar til graut. Prøv til dømes plomme, eple, bringebær, rosin, aprikos eller fiken.

Rista og salta nøtter

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSAR	
Frø eller nøtter	1 l
Nøytral olje (t.d. raps)	0,5 dl
Salt	1 ts
A: Nøtter	

Framgangsmåte

1. Set ovnen på 200 grader, bruk låg vifte.
2. Bland frø, nøtter, salt og olje lett.
3. Steik i ovnen i ca. 10 minutt til dei er gyldne.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRAUT OG KORN

Korn kan serverast naturell (heile korn) eller som ferdig havregraut på vatn. Eit utval tilbehør gir fleksibilitet for kjøkenet og valgmoglegheiter for elevane.

Frukt og bær

Fersk eller frosen frukt og bær

Hakka fersk frukt eller fryste bær av alle slag er supert tilbehør når man tilbyr graut og korn. Følg gjerne sesongen og varier.

Rørte bær

Nyrørte ferske bær i sesong er noko av det beste som finst. Resten av året kan ein bruke bær som er fryste. Kok opp bæra, rør inn sukker, honning eller sirup. Mengda sukker vil variere ut frå bæra si syrligheit og sødme, smak til. Syltetøy i form av rørte bær eller most frukt bør ha maks 20 % tilsatt sukker.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Bakt frukt og bær

Å bake i ovnen er ein enkel og god måte å forvandle frukt og bær på, det gir variasjon i både smak og konsistens.

Tørka frukt og bær

Alt kan tørkast, og det finst eit stort utval av tørka frukt og bær. Frå eksotiske frukter som fiken, daddel, aprikos, tranebær, morbær, mango, banan og rosin, til meir lokale variantar som eple, plommer, svsker, blåbær, jordbær og bringebær.

Det er fleire måtar å bruke denne råvaren på. Skjær frukten i mindre bitar og bruk den som topping. Blir dei lagt i blaut, blir smakane revitaliserte og gir ei god sødme. Bruk ein blender og lag ein krem. Den kan brukast åleine eller som søtning i til dømes granolaen.

Tørka frukt og bær bør ikkje vere det einaste som blir tilbydd frå kategorien frukt og bær.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRAUT OG KORN

Meierivarer

Melk, yoghurt, kefir, skjørost eller kvarg/
kesam

Dette er meierivarer som er gode til korn og gode kjelder til mellom anna protein, kalsium og jod.

Meierivarer kan òg bidra til kremete konsistens og syrligheit, som gjer at måltidet smakar godt. Velg gjerne naturell – det er ei meir fleksibel råvare, som er rimelegare og utan tilsett sukker. Smaken kan varierast ved å nytte frukt og bær, som elevane sjølv veljer.

Dersom ein ikkje kan nytte meierivarer, er vatn, plantedrikkar (havre, mandel, soya) eller smoothie gode alternativ.



Foto: Matvalget / Heia Folk

Nøtter og frø

Solsikkefrø, gresskarkjerner, linfrø, hasselnøtter, mandler, valnøtter eller sesamfrø

Nøtter og frø gir både smak og konsistens til måltidet.

Køyr nøtter og frø til mindre bitar i ei kjøkenmaskin for god konsistens og krønsj. Det gjer det òg enklare for elevane å forsyne seg med passe mengd.



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget