



Oppskrifter

GRØT OG KORN

Korn naturell



Fremgangsmåte

1. Legg korn i kaldt vann i minst 4 timer eller over natten, da går det raskere å koke.
2. Skift vann og kok kornet mørt i rikelig med vann. Det går også fint å steame kornet med vann, under lokk, i ovnen. Koketiden avhenger av kornsort, ovn og lagring på kornet.
3. Skyll gjerne kornet i kaldt vann etter koking for å kjøle ned og unngå at kornet kleber seg sammen.
4. Server med en gang - eller flatpakk og legg på kjøøl/frys.

Rask havregrøt

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

Fremgangsmåte

1. Hell kokende vann over grynene.
2. La det stå å svulle under lokk i ca. 5 minutter.
3. Smak til med salt og spe med mer vann eller annen væske om nødvendig. Rør forsiktig rundt.

Klassisk havregrøt

INGREDIENSER	20-25 PORSJONER
Store havregryn	1 kg
Vann	6 l
Salt	Smak til
A: Gluten (spor i havre)	

Fremgangsmåte

1. Dekk havregryn med kaldt vann og la det stå over natten (eller minst fire timer).
2. Sett bakken i ovnen med lokk og steam i ca 30 -40 minutter (varierer fra ovn til ovn). Fordelen med å bruke ovnen er at man slipper at grøten brenner seg og det blir mindre røring. For mye røring gjør grøten limete.
3. Smak til med salt og spe med mer vann eller annen væske om nødvendig.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRØT OG KORN

Bakte plommer

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	30 PORSJONER
Plommer (eller annen frukt skåret i store biter)	1 kg
Honning, sirup eller sukker	1 dl
Ev. sitron	

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader.
2. Vask og rens plommene.
3. Vend plommene lett i det søte og legg de utover et bakepapir.
4. Hvis det er veldig søt frukt, kan den smakes til med noen dråper sitron.
5. Bak i ovnen til de er gylne, ca. 10 minutter.
6. Ta ut og avkjøl.

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

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

Syltetøy eller saus

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	30 PORSJONER
Frosne bær	900 g
Søtning etter smak (f.eks. sukker, honning, agave-sirup)	Smak til
Maizena / potetmel	1 dl
Vann	1 dl

Fremgangsmåte

1. Kok opp bær og smak til med søtt.
2. Bland maizena og vann.
3. Hell jevningen i bærene under omrøring.
4. Kok opp, rør forsiktig og avkjøl.

Tips: Bruk litt mer vann, kjør det hele med stavmikser eller i en blender, og bruk det som saus i stedet.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRØT OG KORN

Rabarbragrøt

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	30 PORSJONER
Rabarbra (i biter)	1 l
Vann	0,5 dl
Sukker	1 dl
Potetmel	2,5 ss

Fremgangsmåte

1. Kok opp rabarbra, vann og sukker.
2. Bland potetmel med vann.
3. Tilsett jevningen i en tynn stråle.
4. Rør inn og kok opp.

Alternativ: Både frisk og tørket frukt og bær egner seg til grøt. Prøv for eksempel plomme, eple, bringebær, rosiner, aprikoser eller fiken.

Ristet og saltet nøtter

Foto: Matvalget / Heia Folk



INGREDIENSER	
Frø eller nøtter	1 l
Nøytral olje (f.eks. raps)	0,5 dl
Salt	1 ts
A: Nøtter	

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 200 grader, bruk lav vifte.
2. Bland frø, nøtter, salt og olje lett.
3. Stek i ovnen i ca. 10 minutter til de er gylne.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRØT OG KORN

Korn kan serveres naturell (hele korn) eller som ferdig havregrøt på vann. Et utvalg tilbehør gir fleksibilitet for kjøkken og valgmuligheter for elevene.

Frukt og bær

Fersk eller frossen frukt og bær

Hakket fersk frukt eller frosne bær av alle slag er supert tilbehør når man tilbyr grøt og korn. Følg gjerne sesongen og varier.

Rørte bær

Nyrørte ferske bær i sesong er noe av det beste som finnes. Resten av året kan man bruke bær som er frosne. Kok opp bærene, rør inn sukker, honning eller sirup. Mengden sukker vil variere ut ifra bærenes syrlighet 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 ovn er en enkel og god måte å forvandle frukt og bær på, det gir variasjon i både smak og konsistens.

Tørket frukt og bær

Alt kan tørkes, og det finnes et stort utvalg av tørkede frukt og bær. Fra eksotiske frukter som fiken, daddel, aprikoser, tranebær, morbær, mango, banan og rosiner, til mer lokale varianter som eple, plommer, svsker, blåbær, jordbær og bringebær.

Det er flere måter å bruke denne råvaren på. Skjær frukten i mindre biter og bruk den som topping. Legges de i bløt blir smakene revitalisert og gir en god sødme. Bruk en blender og lag en krem. Den kan brukes alene eller som søtning i for eksempel granolaen.

Tørket frukt og bær bør ikke være det eneste som tilbys fra kategorien frukt og bær.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget



Oppskrifter

GRØT OG KORN

Meierivarer

Melk, yoghurt, kefir, skjørost eller kvarg/kesam

Dette er meierivarer som er gode til korn og gode kilder til blant annet protein, kalsium og jod.

Meierivarer kan også bidra til kremet konsistens og syrlighet, som gjør at måltidet smaker godt. Velg gjerne naturell – det er en mer fleksibel råvare, som er rimeligere og uten tilsatt sukker. Smaken kan varieres ved å bruke frukt og bær, som elevene velger selv.

Dersom man ikke kan bruke meierivarer, er vann, plantedrikker (havre, mandel, soya) eller smoothie gode alternativer.



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.

Kjør nøtter og frø til mindre biter i en kjøkkenmaskin for god konsistens og krønsj. Det gjør det også enklere for elevene å forsyne seg med passe mengde.



Foto: Matvalget / Heia Folk



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Helsedirektoratet

Matvalget