

Morgungrautur Gabriels

Bygggrautur – í svakalegu uppáhaldi. Bankabygg (frá Vallanesi) er gróft, gott og stendur lengi með manni. Á umbúðunum er uppskrift af morgungraut Gabriels sem gott er að eiga í kæliskápnunum heima eða í vinnunni. Til dæmis er gott að taka með sér graut í boxi í vinnuna og velgja í örbylgjunni eða njóta þess að borða hann kaldan – bæði bragðast konunglega.

3 dl bankabygg

9 dl vatn

2 epli skorin í litla teninga

1-2 dl rúsínur

1 msk. kanill

1 tsk. salt

1-2 dl fræ eftir smekk, t.d. sólblómafræ og/eða graskersfræ.

(+ 2 tsk. hunang og 1 dl döðlur fyrir sælkerana)

Hráefnið er allt sett í pott t.d. að kvöldi og suðan látin koma vel upp, síðan er slökkt undir, lokið sett á pottinn og farið að sofa. Að morgni þarf bara að hita grautinn upp og borða t.d. með mjólk (en það er ekki síðra að borða hann kaldan) eða nota sem músli á súrmjólkina. Grauturinn þolir vel geymslu í kæli svo tilvalið er að sjóða hann til nokkurra daga í einu.

ATHUGIÐ! Þetta er í raun sama uppskrift og er á pakkanum en ég nota minna salt og þessi uppskrift er minni en sú sem er gefin upp á nýjustu pakkningunum.

Heimagert músli

5 dl rúgflögur –

5 dl hafröflögur

100 g möndlur og/eða valhnetur

2 dl sólblómafræ

1 dl kókosmjöl (má sleppa)

1 dl hörfræ (má sleppa)

½ - 1 dl hrásykur eða hunang (ég læt ½ duga)

1-2 dl vatn (veltur á því hvað kornið sýgur mikið í sig)

5 msk matarolía – EKKI ólífuolía, þarf að vera bragðdauf

2-3 dl rúsínur

Hakka möndlur/hnetur gróft. Blanda þeim ásamt fræjum, mjöli og sykri í djúpa skál. Hita ofn í 200°C. Bæta vatni og olíu út í skálina og hræra vel. Hnoða hráefnunum saman til að rakinn dreifist.

Fletja út á bökunarplötu (á bökunarpappír) og baka í 20-30 mínútur. Hér þarf að vera vel vakandi og fylgjast með músliinu – það þarf að velta fræjunum á u.þ.b. 10 mínútna fresti til að þau ristist jafnt. Blandan er svo látin kólna og rúsínunum bætt við kalda blönduna. Allt sett í þétta krukku til að haldist best á meðan ekki er búið að borða allt saman! Borðað með mjólkurmat eða grautum og ávöxtum.

ATHUGIÐ hér er hægt að nota ýmsar tegundir af korni, hnetum, fræjum og þurrkuðum ávöxtum allt eftir smekk og því hvað til er í eldhússkápnum

Möndlustykki

200 gr möndlur, án hýðis

35 gr mulin hörfræ

40 gr kókosflögur

120 gr möndlusmjör eða lífrænt hnetusmjör (við notuðum hnetusmjör)

½ tsk sjávarsalt

150 gr kókosolía

2 msk agavesíróp

2 tsk vanilludropar eða vanilluextract

Aðferð :

1. setjið möndlur, hörfræ, kókosflögur og möndlusmjör/hnetusmjör saman í matvinnsluvél og lið vinna í 5-10 sek.
2. Bætið salti úti í.
3. Bræððið kókosolíu (undir rennandi volgu vatni) og blandið agavesírópi og vanillu saman við. Hrærið þessu aðeins saman með skeið.
4. Blandið þessu svo út í möndlumixið í matvinnsluvélinni og vinnið saman. Passið að vinna það ekki of mikið svo þetta haldist gróft.
5. Hellið í form og geymið í ísskáp í klukkutíma.

Súkkulaðið

1 dl brædd kókosolía (hægt að bræða undir rennandi volgu vatni)

1 dl kakó

½ dl agavesíróp

1. Setjið allt í matvinnsluvél og hrærið þessu vel saman. Þessu er síðan hellt yfir möndlumixið eftir að það er orðið hart í ísskápnum.
2. Gott að kæla áður en þetta er skorið í bita.

Njótið vel.

