

Jordmandelgröt

JORDMANDELGRÖT

1 portion

TILLAGNINGSTID:

8 minuter

2 dl vatten

1 dl jordmandelmjöl

1 krm havssalt

1 msk kollagen (valfritt)

1 tsk mct-olja (valfritt)

HUSGERÅD

Kastrull

Ballongvisp

Måttsats

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Jordmandelgröt

Jordmandelgröt till frukost

Denna goda Jordmandelgröt påminner lite om mannagrynsgröt i konsistensen och ger en bra start på dagen. Börja dagen med en härlig grötfrukost!

Jordmandel

Vad är jordmandel? Och hur använder man det?

Här kommer fem snabba fakta om jordmandel och [jordmandelmjöl](#).

1. Är ingen nöt utan knölen på en rot (perfekt för alla med nötallergi)
2. Kan även kallas för Tigernöt/Tigernötsmjöl
3. Kan ersätta mandelmjöl rakt av i recept (1:1)
4. Smaken är söt och nötig
5. 100% glutenfritt

Vill du veta mer så gör ett besök på Bloggen och läs vår artikel om [Jordmandelmjöl och Tigernöt](#).



Ny frukostfavorit

Nästa gång du ska laga gröt till frukost så testa denna jordmandelgröt, kanske blir det en ny frukostfavorit!

Så här gör du:

- Vispa samman vatten, jordmandelmjöl och salt i en kastrull
- Låt koka upp, vispa då och då
- När det kokar sänk värmen och låt småkoka 5 minuter, fortsatt vispa då och då
- Tillsätt kollagen och mct-olja
- Vispa ihop och låt småkoka ytterligare 1 minut
- Nu är din Jordmandelgröt klar att avnjutas

Servera tillsammans med lite bär, frukt eller [sylt](#)!

Jordmandelgröt



Gott med gröt

Vill du ha fler goda recept på gröt till din frukost så kan vi rekommendera:

- [Paleokokosgröt](#)
- [Ingefärsgröt](#)
- [Chiagröt](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
