

GRÖTEN

Koka gröten på följande sätt:

1. Ta 1 dl var av HIRS, BOVETE och AVORIORIS i en 2 l kastrull.
2. Skölj först med hett vatten och håll av försiktigt och sedan med kallt vatten.
3. Häll på 8 dl vatten.
4. Koka upp och rör om.
5. Dra ner värmen och låt sjuda under lock i cirka 1 timma. Rör om då och då.
6. Förvara avsvulnad gröt i kylen. Den håller i cirka en vecka

NÄRINGSVÄRDE Genomsnitt för 100 g gröt av bovete, hirs och avorioris.

Energivärde	965 kJ (106kcal)
Protein	7,09 g
Kolhydrater	47 g g
Kostfiber	3,63
Fett	1,17 g
Järn	1,7 mg
Kalcium	19 mg
Fosfor	19 mg
Tiamin (B1)	0,023 mg
Vatten	73 g

NÄRINGSVÄRDE Genomsnitt för 100 g krossat bovete.

Energivärde	1371 kJ (328 kcal)
Protein	11,1 g
Kolhydrater	65,2 g
Kostfiber	5,8 g
Fett	2 g
Järn	1,3 mg

NÄRINGSVÄRDE Genomsnitt för 100 g skalad hirs.

Energivärde	1428 kJ (348 kcal)
Protein	11 g
Kolhydrater	69 g
Kostfiber	3 g
Fett	3,0 g
Järn	6 mg

NÄRINGSVÄRDE Genomsnitt för 100g kokt/okokt Avorio ris.

	OKOKT	KOKT
Energivärde	1502 kJ (359 kcal)	444 (106 kcal)
Protein	7 g	2,1 g
Kolhydrater	79 g	23,3 g
Kostfiber	1 g	1,6 g
Fett	1 g	0,1 g
Järn	2 mg	--
Kalcium	10 mg	19 mg
Fosfor	138 mg	57 mg
Tiamin (B1)	0,2 mg	0,07 mg
Riboflavin (B2)	--	--
Niacin	--	--
Vatten	11 g	73 g