

Morgendrys, 4 portioner

Ingredienser

4 skiver	rugbrød, smuldret
1 dl	havregryn
1 dl	havreklid
¼ tsk	stødt kardemomme
½ tsk	vanillesukker

Sådan gør du

Tænd ovnen på 175°C.

Alle ingredienser blandes sammen i et ovnfast fad.

Morgendryset tørres i en forvarmet ovn ved 175°C i 20-30 min.
Omrøres jævnligt.

Afkøles og opbevares i tætsluttet beholder.

Næringsindhold pr. portion	
Energi	700 kJ (167 kcal)
Fedt	1,7 g
Kulhydrat	29,5 g
- heraf tilsat sukker	0 g
Kostfibre	6,0 g
Protein	4,9 g

Diverse - m



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus