

# Järnberikad gröt

Gröt ger god mättnadskänsla och är bra som frukost och kvällsmål, både för små och stora barn och även hos vuxna. Smakprover av gröt kan erbjudas tidigast från 4 månader. När man börjar erbjuda smakportioner från 6 månader kan man med fördel servera dessa utan mjölk, då det lilla barnet kan ha svårt att hantera två olika konsistenser i munnen. Ett par teskedar räcker som portion den första tiden.

Under barnens två första år rekommenderas i första hand industritillverkad gröt eller välling som är järnberikade tills dess att barnet börjar äta större portioner av vanlig mat innehållande järn

Det går även bra att variera med hemlagad gröt och berika gröten själv med så kallat Tunnpaltbröd, Järnrikegröt eller om man önskar torkade aprikoser. Det krävs då ca 2 tsk (4-5 gram) smulat bröd eller 3 stycken torkade aprikoser per portion för att komma upp i samma järninnehåll som en köpt gröt. Samtliga recept nedan kan berikas på detta sätt. Tillsätt även en tsk rapsolja per portion till den färdiga gröten och anpassa grötportionen till barnets aptit och ålder. Servera gärna gröten med lite bär, frukt eller fruktpuré.



## Berikning per portion

- 2 tsk (4-5 gram) smulat Tunnpaltbröd eller Järnrikebröd (tre skivor räcker till fyra port)
- 1 tsk rapsolja

eller

- 3 st torkade aprikoser (mixade eller finhackade)
- 1 tsk rapsolja

Mixa eller mortla brödet eller aprikoserna och blanda ner tillsammans med oljan i valfritt recept.

## Havregrynsgröt

- 1 dl mixade havregryn
- 2,5 dl vatten

Koka upp vatten och havregryn. Låt koka 2-3 minuter under omrörning. Går utmärkt att göra i mikron.

## Polentagröt

- 1 msk polentagryn
- 2 dl vatten eller mjölk

Vispa ner grynen i kokande vatten. Låt koka ca 5-8 minuter under omrörning.

## Mannagrynsgröt

- ¼ dl mannagryn
- 2 dl mjölk

Värm mjölken. Rör ner mannagrynen. Låt småkoka under omrörning några minuter.

## Rågmjölgröt

- ½ dl grovt rågmjöl
- 2 dl vatten

Koka upp vattnet. Tag av kastrullen från värmen och vispa ner mjölet. Koka på svag värme under omrörning i ca 10 minuter. Kan även smaksättas med russin eller annan torkad frukt.

Blanda vatten/mjölk och Maizena i en kastrull. Koka upp under omrörning och låt koka någon minut.

## Bovete/hirsgröt

- ½ dl hel hirs eller bovetegryn
- 1½ dl vatten

Bryn grynen i olja ca 5 min under omrörning. Tillsätt vattnet och låt koka i 10 min. Låt stå för att svälla i ca 30 minuter före serveringen. Med hirsflingor eller boveteflingor kan man koka gröten på kortare tid.