



MYNDIR: TJÓBHILD PATURSSON

Luksus gerandisdags-havragreytur

Til ein persón

- 1 dl av havragrýnum, fin ella grov, tað tær dámar best
- 1 msk av hörfræ
- 2 dl av vatni
- 1 nips av salti
- 1/2 banan
- 1 msk av jarðnøtusmøri - til hetta dámar mær best crunchy/við knæsi.
- 1 turkaða fiku
- 3 valnøtir

Kóka havragrýnið, vatnið og salti til havragreyt - ca. 5 min. Tú kanst eisini velja at koyra saltið í aftaná. Sker ímeðan bananina og fikuna í terningar. Serverað greytin við skornu bananini, fikuni, jarðnøtusmøri og valnøtunum.

Havragreytur til tey sum heldur vilja hava døgurða enn morgunmat

Til ein person - tí Tee eru sjálvdan fleiri enn ein ið vilja hava hvítleyksgreit til morgunmat. Og tó, hevur tú smakk fyri tí, so kanst tú lættliga eta tvær portiónir.

Ok, eg veit at hetta er ein løgin havragreytur. Men summar dagar, t.d.



dagar sum í dag, tá ið eg eri komin ígongd við dagin áðrenn eg havi eti morgunmat, so havi eg fakiskt ikki hug til morgunmat-morgunmat – tá geri eg onkuntið ein meira døgurðakendan havragreyt - og lukti av hvítleyki frá morgunstundini av. Tá kann dagurin bara blíva góður! Tit sum klíggja við tankan um hvítleyksgreit til morgunmat. Steðgið við at lesa nú. Tit onnur, enjoy!

- 1 msk av olivenolju
- 1 hvítleyksfet
- 1 kúlu av frystum spinati
- 1 lítið petti av courgette, ella onkrum øðrum grønum tú hevur liggjandi
- 1 dl av havragrýnum, til hetta brúki

eg altíð tey grovu

- 2 msk av hörfræ
- 2 dl av vatni
- muskatnøt
- salt
- pipar
- avokado
- sitrónsaft

Hita oljuna í eini grýtu. Hita hvítleykin, spinatið og courgettuna í grýtuni. Síðani koyrir tú havragrýnið og hörfræið í saman við vatninum í. Krydda við muskatnøt, pipari og salti. – eg plagi at brúka eini 5 hvørn av pipari og eini 5 'rív' av muskatnøt. Servera gjarna við avokado og eittisundur av sitrónsaft.

Bakaður vikuskiftisgreitur

Til 4 persónar

– So hava vit báðar til tveir dagar, ella vit kunnu vóna at vit fáa morgunmatargestir.

Mítt nýggja mál í lívinum – afturat øllum hinum, er at halda vikuskifti, tá ið vikuskifti er. Og tað merkir sjálvsagt eisini at maturin um vikuskiftið gott kann vera okkurt serligt. – Men man kann gott eta havragreyt fyri tað!

Bakaðan havragreyt. Mmmhhh... Restir frá degnum fyri rigga ordiliga væl til hetta – uttan so at tað er hvítleyksgreitur.

- 4 dl av havragrýni, um vikuskifti og til søtar greytir sum hendan, brúki eg fin-valsað
- 8 dl av vatni
- 1 stóra matskeið av hunangi
- 1 neva av russinum
- 2 tsk av kardemummu
- 1 msk av feitti - mær dámar væl smakkin av kokusolju ella smøri. Tað ber eisini til at brúka eina banan ístaðin
- 1 stórt nips av salti
- 2 egg
- 1 pk av frystum hindberum, ca 200-250 gr
- 1 neva av mandlum
- 2 tsk av kanel

Tendra fyrst ovnin á 200 hitastig. Koyr síðani havragrýn, vatn, russinur, hunang, kardemummu og salt í eina grýtu, og kóka sum vanligt. Tá ið greyturin er kókaður rørir tú 2 egg í. Smyr eitt eldfast fat við feitti. Koyr greytin í fatið og stroyð hindberini útyvir, síðani hakkaðar mandlur og at enda kanel.

Bakað í ovninum í á leið 1 tíma. Ímeðan kunnu tit balla tykkum aftur undir dýnuni og 'snurlast' - sum Ýr plagar at kalla tað, tá ið man klemmast og lesur bøkur undir dýnuni.

Skal tað verða luksus luksus, so kunnu tit servera við ahornsiroppi, morberum og møguliga eittisundur av súrróma.

Gott vikuskifti.

