

Hirsegrøt

(4 personer)

Hirse er sunn, glutenfri og ikke minst: næringsrik. Den smaker veldig godt hvis den blir tilberedt på riktig måte.

2 ½ dl hel hirse

4 dl vann

1 liter rismelk (eller annen melk hvis du tåler det)

malt havsalt etter smak

Viktig: Skyll hirsene godt, først i kaldt vann, deretter i kokende vann – for å fjerne bitterstoffene. (Hell ut dette skyllevannet.)

Kok opp 4 dl vann. Ha i hirsegrynene, skru ned varmen og la dem småkoke til vannet er nesten

kokt inn, ca. 10 minutter. Hell i rismelken, skru opp varmen igjen og kok opp under omrøring. La grøten småkoke under lokk til den har jevnet seg – ca. 50 minutter. Smak til med litt havsalt.

Hirsegrøt kan serveres på samme måte som risgrøt, det vil si med kanel og "smørøye" (bruk eventuelt melkefri margarin). Som variasjon kan du tilsette småbiter av frukt og eventuelt rosiner og kanskje noen hakkede nøtter.