

Ovnsbakt dessertgrøt med bananer og bær

En herlig dessert, som også kan brukes som frokost, lunsj og kvelds hvis man reduserer/fjerner mengden sukker, vaniljesukker og margarin. Oppskriften gir 10 porsjoner.

Ingredienser:

- 200 g havregryn
- 60 g valnøtter, ristet og grovhakket
- 50 g sukker
- 1 ts bakepulver
- 1,5 ts kanel
- ½ ts fint havsalt
- 2 ts vaniljesukker
- 1 stort egg
- 30 g margarin, smeltet
- 4,5 dl ekstra lettmeik
- 2 godt modne bananer, skåret i skiver
- 200 g bær, friske eller frosne (f.eks. en blanding av bringebær, blåbær og rips)

Fremgangsmåte:

- Forvarm ovnen til 190° og kle en liten ildfast form (firkantet eller oval) med bakepapir.
- Bland havregryn, halvparten av valnøttene, sukker, bakepulver, kanel, vaniljesukker og salt i en bolle.
- I en annen bolle visper du sammen melk, egg og margarin.
- Legg bananskivene i bunnen av den bakepapirkledte formen.
- Strø over to tredjedeler av bærene, og ha havregrynblandingen over dem.
- Hell sakte melken over havregrynene, og bank formen lett mot benken et par ganger for å distribuere melken jevnt i havregrynene.
- Strø over resten av bærene og valnøttene.
- Stek grøten i 35-45 minutter, til den er gyllen på toppen og grøten har stivnet.

Serveringstips:

Serveres gjerne med en klatt mager vaniljekesam (1 ss mager vaniljekesam gir 11 kcal).

Dersom mengden sukker, vaniljesukker og margarin fjernes/redueres i oppskriften, er grøten et ypperlig alternativ til brødmatt - enten til frokost, lunsj eller kveldsmat. Spises gjerne sammen med litt yoghurt naturell eller gresk yoghurt.

Næringsinnhold per porsjon:

Energi: 217 kcal

Fett: 9,3 g (hvorav 1,7 g mettet fett)

Tilsatt sukker: 5,5 g

