



Retrogrød

2020-12-10 07:30 CET

## En anderledes jul - grød på flere måder!

Julen nærmer sig – en jul og nogle juledage som for mange af os bliver meget anderledes, end vi er vant til. Nedlukninger i store dele af landet gør, at mange igen arbejder hjemmefra. Juledagene er ikke tæt pakket med julefrokoster og arrangementer, og vi kommer ikke til at se lige så mange mennesker, som vi plejer.

Det har været et meget usædvanligt år og julen bliver i år kun holdt sammen med de allernærmeste. Vi kan prøve at få det bedste ud af situationen og skabe nogle gode stunder med vores nærmeste, inden for de rammer der er. En god stund kan fx være at samles om et fad risengrød med kanel-sukker og

en smørklat i midten. Det kan også være, at bruge lidt tid på at servere en dejlig grød til en julemorgenstund for familien.

## **En god start på dagen**

En god start på dagen kan være en portion havregrød.

”Havregrød er en god spise fra morgenstunden. Havregryn er 100% fuldkorn, og har et højt indhold af fibre og er kilde til mineralerne magnesium, folsyre, zink, jern og B1-vitamin. Samtidigt tager du et klimavenligt valg. Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.” siger Lisa Witt, diætist fra Diabetesforeningen og partner i Fuldkornspartnerskabet. Fødevarestyrelsens officielle kostråd anbefaler at spise 75 gram fuldkorn om dagen. Det svarer til en portion havregryn og 1-2 skiver fuldkornsrugbrød.

Fuldkornspartnerskabet har lavet 4 opskrifter med grød og gryn – som kan nydes udover i julemåneden i julemåneden:

## **Grød og gryn på 4 måder - se opskrifterne i links nedenfor**

### Retrogrød

Go classic med denne 'retrogrød', der smager af barndom, og som vores bedsteforældre serverede den. Vi har toppet den med æble, kanel og hakkede mandler.

### Prinsessernes morgengrød

Er der en lille prinsesse i husstanden, så tager den lyserøde 'prinsessernes morgengrød' kegler. Husk altid at koge frosne bær 1 minut inden de anvendes. Den kan også toppes med hakkede mandler - alt efter hvor stor prinsessen er. Små prinsesser undlader bare mandlerne.

### Overnight oats

'Overnight oats' er til dig, der vil røre din grød sammen om aftenen med havregryn, hørfrø, skyr og vaniljepulver og glæde dig til at nyde den om morgenen med en most banan, grofthakkede mandler og blåbær.

## Smoothie med havre og ingefær

Skal morgenmaden drikkes, kan det gøres med denne 'havre og ingefær smoothie', der giver dagen en god begyndelse. Også her tilføjer banan lidt sødme og ingefæren rives i.

Velbekomme!

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Partnerskabet består af Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, brancheorganisationer og fødevarevirksomheder.

---

*Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.*

*Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.*

### Kontaktpersoner



**Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36