



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag *fra mor til mor*

RIS-/HIRSE-/HAVRE-/QUINOADRIK

INGREDIENSER:

Ca. ½ liter

20 g risflager, hirseflager, havregryn eller quinoaflager

5-5½ dl vand

2 tsk. olivenolie/kokosolie

1/4 tsk. salt

1 dadel eller 1 tsk. agavesirup



SÅDAN GØR DU:

Flager og vand koges sammen i 10 min. under omrøring.

Gryden tages af kogepladen, og resten af ingredienserne tilsættes.

Det hele blendes sammen til en fin "mælkedrik".

Drikken kan holde sig 2-3 dage i køleskabet.

Opskriften er udviklet af Karina Villumsen, Madgudinden.dk