

Hejsan Sverige. Här är Fjällfrö.
Ett företag med produkter som ger dig en grund att stå på.
Med ett innehåll som gör dig lagom mätt, glad och nöjd. Varje gång.
Bertejauregröt och Vindelälvsgröt från Ammarnäs.
Den gröt vi själva längtade efter.

Vi är mathantverkare i Västerbotten, på Bertejaure gård, och vi tycker att råvaror är så viktiga att vi vill hantera dem själva. Därför flingar vi all säden själva - nakenhavre, svedjeråg och dinkel. De är naturligtvis ekologiskt odlade. (Inte av oss men av pålitliga bönder i Västergötland. Vi bor ovanför odlingsgränsen...)

Även linfröna är av bästa kvalitet, och solrosfröna rostar vi i en het gjutjärns gryta för bästa smak. Fjällkvanne och brännässlor plockar vi själva och torkar för att sedan göra ett pulver som smaksätter grötarna. Fjällkvannen har länge använts av samerna som krydda och tillskott av vitaminer.



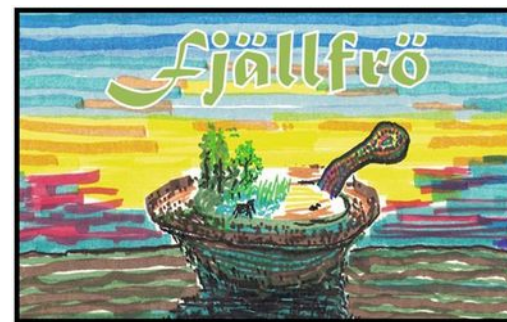
Grötblandningarna är certifierade mathantverk av Eldrimner.

Din återförsäljare är:

Malin i Ratan

Ekobutik, Ratan 1
91597 Bygdeå

www.maliniratan.se



***Bertejauregröt
och Vindelälvsgröt***

Med smak från Ammarnäs...

FRALLOR PÅ VINDELÄLVSGRÖT

ca 20 st

Gröt

3 dl Vindelälvsgröt
6 dl kallt vatten

50 g jäst
3 dl vatten, fingervarmt
1,5 tsk salt
2 msk rapsolja
14 – 15 dl mjöl



Gör så här:

1 Koka ihop 3 dl Vindelälvsgröt med vatten i en kastrull tills den blir en smet. Låt svalna. (Ni vet väl att man alltid kokar vår gröt i kastrull...)

2 Smula ner jästen i en bunke och tillsätt det fingervarma vattnet. Rör om tills jästen löst sig. Tillsätt den svalnade gröten (inte för varm!), salt, rapsolja och lite vetemjöl i taget. Blanda allt till en deg och knåda den i några minuter. Låt degen jäsa under en bakduk i ca 45 minuter.

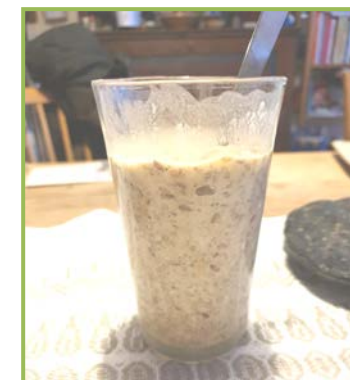
3 Knåda degen med vetemjöl och dela den i 20 bitar som du rullar till frallor och lägger på plåt med bakplåtspapper. Låt dem jäsa i ca 30 minuter under en bakduk. Sätt ugnen på ca 250 grader (230 grader för varmluftsugn).

4 Grädda bröden i ca 11 – 13 minuter. Låt dem svalna under en bakduk.

NATTAGRÖT (overnight oats)

1 dl grötblandning av Bertejauregröt
1 msk chiafrön
1 halv mosad banan
0,5 dl blåbär
2 dl mandeldryck

Blanda och låt stå i kylen över natten.
Ät som den är till frukost. Väldigt mättande.



FRÖKNÄCKE PÅ BERTEJAUREGRÖT

Ingredienser:

3 dl Bertejaure grötblandning
1 dl majs mjöl
1 krm salt
0,5 dl god rapsolja
1,5 dl vatten
1 dl havredryck

Garnering:

1,5 msk vallmofrön
2 nypor flingsalt

Blanda de torra ingredienserna i en kastrull, tillsätt vatten, havredryck och olja och koka ihop till en kladdig deg.

Tryck eller kavla ut på plåt mellan två bakplåtspapper. Ta bort det övre pappret och strö över vallmofrön och flingsalt. Skär i rutor t.ex. med pizzaslicer.

Grädda i ugn 150 grader i en timme (130 grader varmluft).

Låt svalna innan du bryter loss rutorna.