



Glutenfri gryn mix

Antal: recept_2018_09_18_25

Eftersom ris innehåller en hög mängd arsenik som innebär en ökad risk att utveckla cancer är det klokt att minska mängden ris vi äter så mycket som möjligt. Här har vi komponerat ihop en gryn mix som du enkelt kan ersätta ris med.

Pris: 1 kr

Ungefär lika delar av:

Hirs

Vit quinoa

Röd quinoa

Teff

Bovete

Blanda ungefär lika stora delar av alla gryn i en större behållare. Rör runt så du får en jämn fördelning av alla gryn.

Använd gryn mixen istället för ris. Koka ca 1 del torkad till 2 delar vatten i 10-15 minuter. Denna gryn blandning är mer mättande och näringstät än ris, så du behöver inte koka lika stor mängd gryn. Testa dig fram till en lagom mängd.

Koka gärna en större sats gryn och förvara i lufttät glasbutk i kylan, den står sig minst en vecka.

Om du vill veta mer om arsenikinnehållet i ris kan du läsa vår artikel [Arsenikhalten i ris ökar risken för cancer](#).

Vill du läsa mer om våra gryner och spannmål som du kan använda istället för ris, klicka här för att läsa vår [Grynguide](#).