

Havregrøt i mikroovn

Kliniske ernæringsfysiologer ved Lovisenberg anbefaler havregrøt til frokost, spesielt til personer som sliter med mage-tarm-plager. Videoen viser den enkle fremgangsmåten steg for steg.



Rask havregrøt i mikroovn

Ingredienser (1 porsjon)

- 4–5 ss lettkokte havregryn*
- 1-2 ts chiafrø eller linfrø (valgfritt)
- 1,5 dl vann
- 0,5 dl laktosefri melk eller plantemelk
- 0,5 ts kanel og/eller kardemomme

Vi anbefaler lettkokte havregryn, siden store havregryn erfaringsmessig har lettere for å koke over i mikroen

Slik gjør du

1. Rør inn havregryn, chiafrø og vann i en skål
2. Varm grøten i mikro på 350 W i 1,5-2 minutter
3. Rør inn melken og varm i mikroen i nye 1,5-2 minutter



4. Ta ut grøten (bruk gryteklut grunnet varm skål)
5. Spe med litt melk (ca. 0,5 dl) eller vann (valgfritt)
6. Topp med det du liker

I videoen har vi toppet med banan, kiwi, frossen skogsbærmiks, valnøtter og en liten teskje peanøttsmør.

Fakta om havre

Kliniske ernæringsfysiologer ved Lovisenberg anbefaler havre ved fordøyelsesplager, og mange med IBS opplever bedre toleranse når havregryn kokes eller bløtlegges.

Havre inneholder både løselige og uløselige fibre som sammen kan myke opp avføringen, øke volumet og lindre både forstoppelse og diaré. De løselige fibre (beta-glukaner) danner en skånsom gele i tarmen og fungerer som prebiotika («mat») for gode tarmbakterier.

Siden hvete og rug inneholder mer grove, uløselige fibre som lettere kan irritere tarmen, tåles havre ofte bedre ved IBS. Det kan likevel være lurt å starte med små mengder og øke gradvis for å gi tarmen tid til å tilpasse seg.

Kilde:

Valido E, Stoyanov J, et al. Systematic [Review of the Effects of Oat Intake on Gastrointestinal Health](#). J Nutr. 2021;151(10):3075–3090.

Sist oppdatert 10.03.2026