

## Pajalagröt

### 4-6 personer

- ½ dL linfrö
- ½ dL russin
- ½ dL katrinplommon
- ½ dL torkade aprikoser
- ½ tsk salt
- 7 dL vatten
- 1 dL havrekli
- 2 dL fiberhavregryn

Lägg allt utom havrekli och fiberhavregryn i blöt i vattnet över natten. Tillsätt kli och gryn och låt blandningen koka i 3-5 minuter under konstant omrörning. Färdig gröt kan förvaras i kylskåp i upp till en vecka och värmas i portioner i mikrovågsugn.

Pajalagröt är ett gott och nyttigt alternativ till laxermedel som Laktulos, Forlax, Movicol, Inolaxol, mm. Om patienten sedan tidigare behandlas med laxermedel rekommenderas att man i ett par veckor tar sina laxermedel som vanligt och äter Pajalagröten upptill tre gånger i veckan. Därefter slutar man med laxermedlen. Doseringen sedan är individuell, 2-5 gånger i veckan, man får prova sig fram. Varning dock för att en del patienter tycker att gröten är så pass god att de vill ha den varje morgon! ☺ Patienter med kraftigt nedsatt peristaltik, t ex i samband med opioidbehandling, bör ha Laxoberal/Cilaxoral upptill Pajalagröten.

Erfarenheterna från Modell Halland indikerar även att diabetiker kan äta Pajalagröt, man bör dock i början hålla ett extra koll på blodsockernivåerna.

Observera att Pajalagröt är en hel måltid och ingenting man "klickar på" upptill vanlig gröt eller fil/yoghurt!