

# Tilberedning av kosterstattere

**Shakes:** Bland posens innhold med 2-2,5 dl kaldt vann, bruk gjerne isbiter (kan bruke varmt vann om ønskelig, men **IKKE** rist varme kosterstattere). La den stå 2-3 min før den drikkes. **BØR** drikkes innen 15 min.

**Supper:** Bland posens innhold med 2-3 dl kokende vann i en bolle/skål, **IKKE** rist varme kosterstattere, men pisk/rør godt. La den stå 2-3 min før den spises.

**Grøt:** Bland posens innhold med 2 dl kokende vann i en bolle/skål, pisk/rør godt. La den stå 2-3 min før den spises.

## **MEXIKANSK GRYTE**

**Alt 1:** Rør ut posens innhold med ca. 1,25-1,50 dl vann i en skål. Varm i mikro (800 W) i ca 2 min. Rør godt om, varm videre i ca. 2 min, rør godt igjen og la retten hvile et par min. Rør litt og nyt.

**Alt 2:** Rør ut posens innhold med ca. 1,5 dl vann i en kjele og kok opp. La deretter gryten småkoke under omrøring i ca. 4 min. La gryten hvile litt før den spises.