

Recept på välling

För ett par veckor sen började vi byta ut Millys kvällsmål mot gröt för att se om hon kunde sova hela natten. Så blev det tyvärr inte. Hon vaknade ändå två gånger på natten och var hungrig.

Välling kan tydligen ge en bättre mättnadskänsla, så i måndags började vi med det. Tycker ju om att testa och laga själv, så jag kokade egen. För att Milly skulle få ro satte vi oss på Stellas säng och vips hade hon slukat 270 ml bara sådär. Tisdag och onsdag samma sak. Och faktiskt har det blivit bättre. Hon har vaknat till på natten, men det har gått att bara stoppa in nappen. Tidigare har hon varit otröstlig ända tills hon fått mat.

Vällingen gjorde jag på rent vetemjöl de första tre dagarna. Därefter tog jag hälften vetemjöl och hälften dinkelmjöl i någon vecka och nu har jag bytt ut vetemjölet mot skrädmjöl. Skrädmjölet är gjort på havre och ger därför ännu bättre mättnadskänsla. Smaken är lite nötaktig och kan vara lite stark i början.

Det här receptet kan du laga med bara vatten eller bara mjölk. Till att börja med lagade jag vällingen enligt receptet, men har nu bytt ut en del av mjölken mot vatten. En liter räcker i ca tre dagar.



Välling

1 liter

6 dl mjölk

4 dl vatten

1 msk dinkelmjöl

3 msk skrädmjöl

2 msk kallpressad rapsolja

Vispa ihop mjölet och rapsoljan tillsammans med 2 dl mjölk i en bunke. Häll vattnet och resten av mjölken i en stor kastrull och värm försiktigt (koka gärna i en gjutjärns gryta om du har eftersom den berikar vällingen med järn). Vispa ner mjölblandningen i kastrullen. Låt koka på svag värme i ca fem minuter. Vispa runt ett par gånger, se upp så att det inte bränns vid i botten. Tappa upp i en ren flaska och förvara i kylan. Vällingen håller sig i ca 3-4 dagar.



Köpte även en flaska som ska vara bra om man fortfarande ammar. Kommer ihåg att vi hade just den här till Stella och den var super!