



## Ingredienser

1 dl rugflager  
1 1/2 dl vand  
1/2 dl mælk  
1 nip salt  
1 æggehvide  
1 spsk. chiafrø

## Topping:

1/4 skive rugbrød  
1 tsk. lakridsgranulat  
1/2 æble  
Citronsaft

## Pynt:

1 tsk. frysetørret hindbær

## Beskrivelse

### Topping:

Rist rugbrødet, skær det i meget små tern og bland dem med lakridspulver.

Skær æblet i små tern og dryp dem med citronsaft.

### Grød:

Kog rugflager op med vand og mælk under omrøring i 3-4 minutter, til det har en passende konsistens.

Kom et nip salt i og rør rundt. Pisk æggehvide og chiafrø i den varme grød.

Anret grøden med rugbrødscrumble og æbletern. Drys med frysetørrede hindbær.