

Grød med kanelstegte æbler og granatæble

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Kog havregryn, hørfrø, sesamfrø, solsikkekerner, chiafrø, kokosmel, salt og mælk i en gryde under jævnlig omrøring i 1-2 minutter.

Bland ahornsirup og kanel sammen i en skål. Skær æble i grove tern og bland dem i kanelsiruppen. Lynsteg dem et par minutter på en pande under jævnlig omrøring.

Kom grøden i en dyb tallerken. Top med kanelstegte æble og granatæblekerner.

Ingredienser

1 dl grovvalsedede havregryn
1,5 spsk. hørfrø
1,5 spsk. sesamfrø
1,5 spsk. solsikkekerner
1 spsk. chiafrø
1 spsk. kokosmel
1 nip salt
2,25 dl mælk

Topping:

1/2 æble
1 tsk. ahornsirup
1 tsk. kanel
1/2 granatæble