



### Beskrivelse

Hak valnødder groft.

Kom havregryn, vand, chiafrø og salt i en gryde. Kog det sammen i ca. 5 minutter ved svag varme.

Slå ægget ud og rør det godt ind i grøden under kogning. Tilsæt lidt vand, hvis grøden er for tyk.

Server grøden i en skål og top med blåbær, tranebær, valnødder og havtorn.

### Ingredienser

- 1 dl havregryn med top
- 2 dl vand
- 1 tsk. chiafrø
- 1 lille nip salt
- 1 æg

#### Topping:

- 1 lille håndfuld blåbær
- 1 lille håndfuld soltørrede tranebær
- 4 valnødder
- 1 tsk. optøede havtorn \*)

\*) Fødevarestyrelsen anbefaler at koge bærrerne mindst 1 minut inden brug, hvis de anvendes i retter, der ikke opvarmes.