



Beskrivelse

Skræl sød kartoffel og gulerødder, og skær dem i tern. Kog dem i en gryde med 2 dl vand, til de er helt møre.

Blend sød kartoffel og gulerødder. Tilsæt kanel, kardemomme, gurkemeje og ingefær.

Smag til med citronsaft, salt, peber og evt. mere krydderi. Rør olivenolie ud i grøden.

Anret grønssagsgrøden i en lille skål. Top med blåbær og mandler.

Server grønssagsgrøden varm til morgenmad med græsk yoghurt eller skyr.

Ingredienser

1/2 sød kartoffel, ca. 350 g før skrælning

2 gulerødder, ca. 200 g før skrælning

2 dl vand

1/2 tsk. kanel

1/2 tsk. kardemomme

1/8 tsk. gurkemeje

1/8 tsk. ingefær

Lidt citronsaft

Salt og peber

1 spsk. olivenolie

Topping:

1 håndfuld blåbær

8-10 mandler

Tilbehør: Græsk yoghurt eller skyr