

Blomkålsgrød med gulerod og æble

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Hak mandlerne groft. Riv gulerod og æble groft.

Kom blomkålsris, gulerod, æble, kokosmælk, kanel og salt i en gryde. Bring det i kog og lad det simre 5-6 minutter.

Rør chiafrø, hampefrøskaller og loppefrøskaller i. Tag gryden af varmen og lad grøden stå og tykne i 3-5 minutter.

Vend blåbær i.

Kom grøden i en lille skål og top med blåbær og hakkede mandler.

Ingredienser

100 g blomkålsris, fra frost

30 g gulerod

30 g æble

2 dl kokosmælk

1/2 tsk. kanel

1 spsk. chiafrø

1 spsk. hampefrøskaller

1 tsk. loppefrøskaller

25 g blåbær

1 lille nip salt

Topping:

25 g blåbær

8-10 mandler