

Hirsegrød med æble og blåbær

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

- 1 dl hirseflager
- 2 dl vand
- 1/2 æble
- 1 tsk. kokosolie
- 1 tsk. chiafrø
- 1 knsp. vanillepulver
- 1 lille nip salt

Topping:

- 1 håndfuld blåbær
- 1 tsk. græskarkerner

Beskrivelse

Kom hirseflagerne i en finmasket si. Hæld kogende vand over dem fra elkedlen og skyl efter med koldt vand.

Hak græskarkerner fint. Riv æble groft.

Kom hirseflager, æbletern, vand og salt i en lille gryde. Bring det i kog under omrøring, skru ned til svag varme, og lad det simre i 2-3 minutter.

Tag gryden af varmen og rør kokosolie, chiafrø og vanillepulver i grøden. Lad den stå i 1 minut, så chiafrøene suger lidt væske. Hæld grøden op i en lille skål. Top med blåbær og de finthakkede græskarkerner.