

Havregrød med æble og havtorn

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Riv æblet groft.

Kom havregryn, kokosmælk, vand, havtorn, æble, vanillepulver og salt i en lille gryde.

Bring grøden i kog, og lad den simre ved svag varme i 5-7 minutter. Rør rundt undervejs.

Hæld den varme grød op i en lille skål. Top med græskarkerner og ahornsirup.

Ingredienser

1 dl havregryn
1 dl kokosmælk
1,5 dl vand
0,5 dl havtorn, fra frost
0,5 rødt æble
1 lille drys vanillepulver
1 nip havsalt

Topping:

1 spsk. græskarkerner
1 tsk. ahornsirup

Variationer