

Havregrød med rooibos-te og kardemomme

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

50 g havregryn

1 brev rooibos te natural

3 dl kogende vand

1/4 tsk. kardemomme

1 tsk. kokosolie

1 tsk. ahornsirup

1 lille drys salt

Topping: 1 lille håndfuld blåbær

Beskrivelse

Kom 1 brev rooibos-te i et krus og hæld kogende vand over. Lad teen trække i 5-7 minutter.

Kom havregryn i en lille gryde og hæld den varme rooibos-te over. Tilsæt kardemomme og salt, og bring det i kog. Lad det simre under omrøring i 2-3 minutter, til grøden er cremet.

Tag gryden fra varmen, og rør kokosolie og ahornsirup i.

Kom grøden i en lille skål. Top med blåbær.