



Beskrivelse

Kom kernerne i en skål, hæld det kogende vand over og lad dem trække i 5 minutter. Kog speltflagerne op med juicen og tilsæt kornene med vand samt abrikoserne, som er skåret i små tern. Lad grøden koge under omrøring til den tykner, 3-5 minutter. Server grøden varm drysset med abrikostern.

Ingredienser

20 g knækkede hvedekerner

½ dl kogende vand

35 g speltflager

1 ¾ dl appelsinjuice

2 soltørrede abrikoser

Pynt: 1 soltørret abrikos

Variationer

Brug æblemost i stedet for appelsinjuice og pynt grøden med grofthakkede hasselnøddekerner.