



Minutgrød med frø

Med sødt skum

Antal: 1 person. **Sæson:** hele året

Læs opskriften igennem
og fordel opgaverne,
så alle har noget at lave.

I skal bruge

3 spsk havregryn

3 spsk ruggryn

1 tsk solsikkekerner
(evt. ristede og afkølede)

1 tsk græskarkerner

½ tsk hakkede tørrede
tranebær eller rosiner

Lidt revet citronskal

1 nip salt

1 dl kogt vand (varmt)

Skum til 10 portioner

8 spsk = 1 ¼ dl piskefløde

4 spsk A38

4 tsk flormelis

4 tsk vaniljesukker

Sådan laver I grøden

- 1 Afmål gryn, kerner og bær og bland dem sammen i en kop.
- 2 Tilsæt salt og revet citronskal.
- 3 Tilsæt varmt vand og rør rundt i koppen indtil det er blevet til grød.

Sådan laver I skum

- 1 Pisk fløden til skum.
- 2 Bland vaniljesukker med flormelis.
- 4 Tilsæt youghurt og vaniljeflormelis og pisk igen indtil flødeskumskonsistens.

★TIP★

Grøden kan også laves som en enkelt portion,
hvor man laver grøden i en kop.

Man kan også lave den med andre slags gryn, kerner og bær og den smager også dejligt med æblemos som topping.