

Kernegrød med kokos

(2 personer)

Det skal du bruge:

1 dl knækkede hvedekerner (ca. 50 g)
1 spsk. kokosmel
1 dl vand
1½ dl havregryn, gerne grovvalsede (ca. 50 g)
2 mælk med højst 0,7 % fedt
¼ tsk. stødt ingefær
salt

Pynt:

1 spsk. kokosmel
½ lille banan (ca. 40 g)

Sådan gør du:

Sæt kerner og kokosmel i blød i vandet natten over.
Tilsæt havregryn, mælk og ingefær, og kog grøden i ca. 5 min.
Smag den til med salt.
Rist kokosmelet på en tør pande.

Servering:

Skær bananen i små stykker, og pynt grøden med banan og kokosmel. Server straks.

Variation:

Brug ruggryn i stedet for havregryn og rugkerner i stedet for hvedekerner.
Banan kan erstattes af ananas, pære eller æble.
Varier smagen med kanel, kardemomme eller vanilje i stedet for ingefær.

Pr. person:

Energi 1200 kJ/250 kcal
Fedt 6 g – Kulhydrat 43 g - Protein 11 g

Kulhydrat pr. 100 g 21 g

