

## Rugdrys med mandler

(ca. 350 g)

### Det skal du bruge:

4 skiver rugbrød, gerne lidt tørt (ca. 200 g)

3 dl ruggryn (ca. 100 g)

1 dl mandler (ca. 60 g)

1 dl tørrede tranebær (ca. 50 g)

1 tsk. stødt kanel

### Sådan gør du:

Riv rugbrødet groft, eller smuldr det fint.

Hak mandlerne groft.

Hak tranebærerne groft.

Bland ingredienserne på nær tranebær.

Rist blandingen på en tør pande i 3-5 min., mens du rører nogle gange.

Du kan også riste blandingen ved 200° C i ca. 15 min. på midterste ovnrille. Vend rundt et par gange.

Afkøl blandingen, og tilsæt tranebær.

Kom den i en beholder med tætsluttende låg.

### Servering:

Server rugdrys på skyr eller andet syrnet mælkeprodukt naturel.

### Variation:

Du kan anvende grovvalsed havregryn i stedet for ruggryn.

Brug nødder som alternativ til mandler.

Du kan erstatte kanel med vaniljesukker eller kardemomme.

### 3 spsk. (20 g) rugdrys:

Energi 300 kJ/ 70 kcal

Fedt 2 g - Kulhydrat 11 g - Protein 2 g

Kulhydrat pr. 100 g 52 g

