

Vikingegrød (6 pers.)

Ingredienser:

- 2 dl. knækkede hvedekerner (110g)
- 1 dl. fuldkornshvedemel (60g)
- 2 dl.byggryn (120g)
- 1 dl. knuste nøddekerner (50g)
- 1 spsk. honning (20g)
- vand

Tilbehør:

Frisk frugt, f.eks. æble, pære eller hybenskal

Sådan gør du:

Dag 1: Sæt de knækkede hvedekerner i blød natten over i vand.

Dag 2:

1. Bland alle delene i en gryde, og hæld kogende vand på lidt efter lidt, til grøden har en passende konsistens.
2. Kog grøden i ca. 1 time.
3. Server grøden varm med frugt til.

Næringsindhold pr. person*	
Energi	955kJ / 227kcal
Fedt	5,2 g
Kulhydrat	36,2g
- heraf tilsat sukker	3,5 g
Kostfibre	5,8 g
Protein	6,2 g

* uden frugt

Diverse - V



Livsstilscentret
Regionshospitalet Brædstrup