



Röd gröt

Denna röda energigröt är perfekt för en mätande frukost

Ingredienser

- 2 rödbetor (ca 200 g)
- 2 mindre morötter (ca 150-200 g)
- 1 apelsin
- En näve valnötter
- 1 tsk kanel
- 2 dl vatten

Förslag till toppings: granatäpplekärnor, hallon, tärnat äpple, blåbär, rostade hasselnötter, pumpafrön, dadlar eller tunt skivad morot.

Gör så här:

- 1 Skölj grönsakerna, skala rödbetorna och skär av topparna. Använder du ekologiska morötter kan du låta skalet vara kvar. Skär morötterna och rödbetorna i mindre bitar.
- 2 Skala apelsinen och skär den i mindre bitar. Lägg morötterna, rödbetorna, apelsinen, kaneln och en näve valnötter i en mixer. Tillsätt ca 2 dl vatten och mixa tills du får en jämn, finkorning konsistens. Håll upp gröten i en skål.

Servering

Toppa med något av förslagen eller välj dina egna favoriter. Gärna något kripsigt och något mjukt för att skapa en härlig balans.

Tips

Att rosta hasselnötterna ger en rundare och djupare smak. Rosta dem i ugnen i ca 160 grader, tills skalet börjar spricka och bli mörkt. Låt dem svalna och skala dem. Gör gärna en stor sats i taget och använd i sallader, till frukost eller till glass. Förvara i en tätslutande glasburk.

