

VECKANS FAVORITER

GISELAS FRUKTIGA SALLAD MED NAKENHAVRE

Recept av: Warbro Kvarn

INGREDIENSER

4 dl hela kärnor av dinkel, emmer, nakenhavre eller naketkorn från Warbro Kvarn

1,5 liter vatten för blötlaggningen, eller 8 dl vatten för kokningen

Flytande honung

Malen kanel eller kardemumma

Färsk frukt eller bär efter smak, fantasi och årstid. Ta exempelvis citrusfrukter, äpple, vindruvor, päron, apelsin eller hallon

GÖR SÅ HÄR:

Skölj spannmålskärnorna i rikligt med vatten.

Låt dem ligga i blöt över natten och koka sedan på svag värme. Nakenhavre i ca 10 min, dinkel och emmer i 20 min och naket korn i 30 minuter eller tills kärnorna känns lagom mjuka. (Du kan också koka utan blötlaggnings i 20, 30 resp 40 minuter.)

Häll bort ev överskottsvatten och blanda ner frukt och bär och smaksätt med flytande honung och lite kanel eller kardemumma.

De kokta kärnorna håller cirka en vecka i kylen och kan även frysas.

TIPS!

Detta ären god och nyttig sallad som passar till såväl frukost, lättlunch, mellanmål och som kvällsvard.