

# Speltgrød med chokoladecreme

Opskrift til 2 personer

## Ingredienser

### Grød

- 1 dl speltkerner
- 3,5 dl vand
- 2/3 tsk. salt
- 1 dl havregryn
- 3 dl mælk (meget gerne sødmælk, gør den så cremet)
- 1 tsk. vaniljesukker
- 1 spsk. akaciehonning

### Chokoladecreme

- 10 bløde dadler
- 1 avocado
- 4 spsk. kakaopulver
- den fede del af 1 dåse kokosmælk

## Sådan gør du

### GRØD:

1. Kom speltkerner i en gryde sammen med vandet
2. Lad det koge i 15 minutter ved middelhøj varme
3. Tilføj så salt, havregryn, mælk, honning og vaniljesukker og lad det koge i yderligt 5-10 minutter ved lidt svagere varme. Her skal der holdes lidt øje og røres rundt ind i mellem

### CHOKOLADECREME:

1. Fjern stene fra dadlerne og kom dem i en minihakker sammen med resterende ingredienser
2. Blend det hele godt sammen til en cremet masse og server den oven på din grød
3. Top gerne med passionsfrugt, kiwi, blåbær og kokoschip