

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