



Kruska

Vi serverer kruska som en del af vores morgenmadsbuffet.

6 personer

Ingredienser

45 g hvedekerner, hele/knækkede
45 g rugkerner, hele/knækkede
25 g havregryn
45 g byggryn
25 g rosiner
25 g tørrede figner
6,5 dl vand

Fremgangsmåde

Hvede- og rugkernerne, havre- og byggrynene, rosinerne og hakket figner overhældes med vand, og blandingen står i blød i mindst 10 timer, f.eks. natten over.

Kruska koges op og simrer i ca. 15 min.

Grøden smages til med salt

Tip!

Kruska kan også koges med mælk. Undlad da tørret frugt. I stedet for tørret frugt kan der serveres pærestykker eller æblemos til.



Opskrift: Kruska

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (143 g)
Energi	2923 kJ	340 kJ	487 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	5,27 g	0,61 g	0,88 g
Mættede fedtsyrer	0,83 g	0,096 g	0,14 g
Monoumættede fedtsyrer	0,92 g	0,11 g	0,15 g
Polyumættede fedtsyrer	2,19 g	0,25 g	0,37 g
Kulhydrat, tilgængelig	132 g	15,3 g	22 g
Sukkerarter	19,1 g	2,22 g	3,19 g
Kostfibre	19,3 g	2,25 g	3,22 g
Protein	18,1 g	2,11 g	3,02 g
Salt, NaCl	0,057 g	0,007 g	0,01 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g