



Vikingegrød

Vi serverer vikingegrød som en del af vores morgenmadsbuffet

6 personer

Ingredienser

- 2 dl perlespelt
- 60 g fuldkornshvedemel
- 2 dl byggryn
- 1 dl hasselnødder
- 1 spsk honning
- 1 liter vand

Fremgangsmåde

Sæt perlespelt i blød i vand natten over, og sæt det på køl.




Bland alle ingredienserne i en gryde, og hæld kogende vand på lidt efter lidt, til grøden har en passende konsistens - kog grøden i ca. 15 min.

Server grøden varm med frugt til.

Tip!

Grøden smager godt med frisk frugt til.

Opskrift: Vikingegrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (230 g)
Energi	6258 kJ	453 kJ	1043 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	37,5 g	2,72 g	6,25 g
Mættede fedtsyrer	3,12 g	0,23 g	0,52 g
Monoumættede fedtsyrer	23,7 g	1,72 g	3,95 g
Polyumættede fedtsyrer	5,94 g	0,43 g	0,99 g
Kulhydrat, tilgængelig	231 g	16,7 g	38,5 g
Sukkerarter	20,9 g	1,51 g	3,48 g
Kostfibre	32,6 g	2,36 g	5,44 g
Protein	43,4 g	3,15 g	7,24 g
Salt, NaCl	0,07 g	0,005 g	0,012 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g