Gör en egen risifrutti!


10 port.

1½ dl matkorn , matvete eller mathavre

3½ dl vatten

1 krm salt

2 msk honung (gärna ekologisk)

2 krm vaniljpulver

2 burkar kesella
Och massor av färska eller frusna bär

1. Koka matkorn, vatten och salt under lock i 12 min. Stäng sedan av plattan och låt svälla med locket på i 30 minuter. Tillsätt honungen och vaniljpulver och rör om.

2. När kornen kallnat så tillsätter du kesellan och blandar runt ordentligt. Garnera med de färska bären eller mixa dem till en bär sås. Håller i kylskåpet 5- 7 dagar.

Låt väl smaka och lycka till!
Sara Pålbrant
Dipl. Kost och Näringsrådgivare