



# QUINOA/HAVRE-GRØD MED CHOKOLADE

## INGREDIENSER

50 g	Skærtøft Mølle øko. basisgrød
30 g	quinoa
Vand	(efter ønsket konsistens)
100 ml	mælk
1	æg
2 tsk	kakaopulver
1 knsp	salt
1 spsk	perfekt sød

## TOPPINGS

50 g	hindbær (frosne)
50 g	blåbær (frosne)
1 tsk	Proteinella (10g)

## FREM GANGSMÅDE

1. Start med at komme alle ingredienser i en gryde. Undlad ægget, da det først skal bruges senere.
2. Skru godt op for komfuret, imens der røres rundt. Lad grøden koge godt op, inden der skrues ned på lavere varme.
3. Når grøden begynder at tykne, skrues der ned på lav varme. Der røres stadig rundt af og til.
4. Tilføj ægget og rør det godt ud i grøden. Ægget er med til at give en fantastisk konsistens.
5. Smag grøden til med kakaopulver, sødemiddel og salt. Når grøden har en tilfredsstillende konsistens og smag, hældes den i en skål.
6. Top grøden med frosne bær og proteinella.

## NÆRINGSINDHOLD - UDEN TOPPINGS

532	kalorier
24 g	protein
78 g	kulhydrat
14 g	fedt



**ANTAL**  
1 PORTION



**TILBEREDNING**  
15 min

