

FIGENPÅLÆG (12 pers.)

Ingredienser:

1 dl. havregryn
150 gr. figner
75 gr. svesker
1 dl. kokosmel

Sådan gør du:

1. Sæt de tørrede frugter i blød i 12 timer.
2. Hæld vandet fra, gem dog lidt til pålægget, hvis konsistensen er for fast.
3. Alle ingredienserne hakkes sammen i food-processor. Tilsæt evt lidt af vandet.
4. Pålægget stilles koldt til servering.

Tips:

Man kan fint anvende andre tørrede frugter, f.eks. abrikoser, dadler, rosiner.

Pålægget kan opbevares i køleskab i flere dage.

Småretter - F



Livsstilscentret
Brødstrup Sygehus