

KRUSKA (6 pers.)

Ingredienser:

45 gr. knækkede hvedekerner
45 gr. knækkede rugkerner
25 gr. havregryn
45 gr. boghvedegryn
25 gr. rosiner
25 gr. grofthakkede, tørrede figner
6½ dl. vand
salt

Sådan gør du:

1. Hvede- og rugkernerne, havre- og byggrynene, rosinerne og fignerne overhældes med vand.
2. Blandingen står i blød i mindst 10 timer, f.eks. natten over.
3. Kruska koges op og simrer i ca. 15 min.
4. Grøden smages til med salt.

Variation:

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

Diverse - K



Livsstilscentret
Brødstrup Sygehus