



Gutekorn Emmerskum

Efterrätt för 4-8 personer

Innehåller ej mjölk eller animaliskt fett, däremot innehåller rätten gluten.

Du behöver:

2,5 dl vatten

0,5 dl Gutekorn fullkornsEmmer (manna)

0,75 dl svartvinbärssaft eller annan röd koncentrerad saft för att få en rosafärgad efterrätt

Gör så här:

Koka upp vattnet i en kastrull och vispa i grynen. Koka detta på svag värme under lock i 5-7 minuter. Tillsätt saften och låt alltsammans koka upp på nytt igen.

Häll upp gröten i ett stort fat med rundad botten och vispa kraftigt till allt blir kallt och rosafärgat!

Ställ skålen i kallt vatten i diskhon under vispningen.

Ställ efterrätten kallt tills den skall serveras. Servera den lätta och pösiga krämen som efterrätt med bär och grädde eller mjölk!

Njut av en gammaldags efterrätt väl värd att tas upp på matsedeln igen.