

URKORN-KREM (4 porsjoner)



INGREDIENSER:

- 4-5 dl kokt helkorn emmer
- 3 dl kremfløte
- 1-2 ss rørsukker
- 1 ts vaniljesukker

FRAMGANGSMÅTE URKORKREM:

- Pisk krem av fløten, vaniljesukker og rørsukker.
- Smak til med sukker til ønsket søt smak.
- Bland til slutt inn de kokte helkornene.

Hele korn trenger cirka 1 times tid å koke, men om du bløtlegger kornene i 8 -10 timer, vil koketiden kortes ned til cirka 40 minutter.

Bruk gjerne litt salt i kokevannet. (1/4 ts salt for 1,5 liter vann og 200 g korn)

- Overskuddsvann helles bort etter koking.

NB! Kokt helkorn kan fryses i porsjoner, slik at du kan koke en større mengde og enkelt ta opp den mengden du trenger neste gang.

- Bruker du varmt vann fra vannkokeren på det frosne kornet, vil det tine lynraskt.

JORDBÆRSAUS (cirka ½ liter)

- 1 kurv = 500 g ferske eller frosne jordbær (Frosne bær tines)
- 2 ss honning
- 1 dl lunkent vann

FRAMGANGSMÅTE, JORDBÆRSAUS:

- Løs opp honningen i det lunkne vannet.
- Blandes med jordbærene og mikses med stavmikser til bærene er helt most.