

# Granhedsgårdens frukostsallad

Den här salladen passar att äta både till frukost, lättlunch, efterrätt eller till kvällsvard.

- 4 dl dinkel helkorn
- 1,5 liter vatten
- Smaksättning: t ex färsk frukt, flytande honung, kanel

Skölj dinkelkornen i rikligt med vatten. Låt dem ligga i blöt över natten och koka sedan på svag värme i ca 30 minuter eller tills kornen känns lagom mjuka. (Du kan också koka utan blötläggning i 40 minuter.)

Smaksättning: När du hållt bort överskottsvattnet är det bara att blanda i frukt och bär efter smak och fantasi. Vi brukar blanda t ex frukt av olika slag (ex banan, äpple, vindruvor, päron, apelsin, kiwi), flytande honung och lite kanel eller kardemumma. Håller ca en vecka i kylan.