



finax



UDVIKLET AF GRØDGRISEN

GRØD & BRØD

med fuldkorn, frø og kerner

GRØDBOLLER MED RUG

SOLSIKKEKERNER, HØRFRØ OG TRANEBÆR

14 stk. koldhævede grødboller

10 g gær

2 dl vand

2 dl øl

200 g kold havregrød (kogt af

1 dl Finax Økologiske Havre-

gryn, 1 dl vand, 1 dl mælk og

1 knivspids salt)

30 g mørk sirup

80 g Finax Skårne Rugkerner

80 g Finax Økologiske

Solsikkekerner

20 g Finax Økologiske Hørfrø

50 g tranebær

130 g Finax Groft Rugmel

200 g Finax Hvedemel

1 spsk. salt (med top på)

"EN LÆKKER OG
VELSMAGENDE FULD-
KORNSSNACK – OGSÅ
GOD TIL MADPAKKEN.

Anna Nordenlund,
Grødgrisen



OM AFTENEN:

Hæld vand og øl i en skål og rør gæren ud i det. Rør kold havregrød, sirup, kerner, frø og tranebær i massen, og tilsæt derefter mel og salt. Rør sammen, indtil dejen er samlet og lad den hæve tildækket i køleskab i 8-24 timer.

OM MORGENEN:

Opvarm ovnen til 240°C (varmluft 225°C) med en bageplade i midten og en dyb bradepande i bunden. Form bollerne med 2 skeer, som du løbende dypper i vand og sæt bollerne på et stykke bagepapir. Træk bagepapiret med bollerne over på den varme bageplade, og placer den midt i ovnen. Hæld 2 dl vand i bradepanden i bunden af ovnen, så der dannes damp. Bag bollerne i 13-15 minutter til de er sprøde, gyldne og lyder hule, når du banker på dem.

SØD GRØD

VARM HAVREGRØD MED CHIA, ÆBLEKOMPOT, SKYR OG SOLSIKKEKERNE- OG MANDELSMØR

ÆBLEKOMPOT:

600 g æbler / ca. 5 stk.

½ dl vand

Saften fra ½ lille økologisk citron

3 spsk. rørsukker

1 tsk. vaniljesukker

Skræl æblerne og skær dem i tern af 2x2 cm. Kom æbletern i en gryde sammen med vand, citronsaft, rørsukker og vaniljesukker og kog ved middel varme, indtil æblerne er møre, men stadig har bid. Mos kompotten lidt med en ske, og kom den i et skoldet glas. Glasset opbevares i køleskabet.

SOLSIKKEKERNE- OG MANDELSMØR:

120 g mandler

50 g Finax Økologiske Solsikkekerne

½ tsk. havsalt

1 tsk. rørsukker

1 tsk. kanel

1 knivspids kardemomme

Kom mandler og solsikkekerne på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem i ovnen ved 170°C (varmluft 150°C) i ca. 15 minutter, til de er gyldne. Bland mandler og solsikkekerne. Tag 20 g fra, hak dem groft og læg dem til side i en lille skål til topping. Kom de resterende nødder/kerne i en foodprocessor sammen med de resterende ingredienser og blend i ca. 10–15 minutter til massen er blød, cremet og blank. Skrab siderne løbende, så hele massen bliver cremet. Kom solsikke- og mandelsmøren i et skoldet glas og opbevar det ved stuetemperatur.

GRØD:

1 dl Finax Økologiske Havregryn

1 tsk. Finax Chiafrø

1 dl mælk + 1 dl vand


1 knivspids havsalt

Kom alle grødens ingredienser i en gryde, og kog den ved middel varme. Når grøden begynder at koge, skrues ned på lav varme. Kog grøden under hyppig omrøring, indtil den er cremet.

ØVRIG TOPPING:

- Skyr, æblekompot og solsikke- og mandelsmør
- Pynt med friske æblestykker og ristede nødder/kerne





PERFEKT TIL BRUNCH-
BORDET, OG DEN KAN
STÅ OG PASSE SIG SELV
I OVNEN, INDE
GÆSTERNE KOMMER.

Anna Nordenlund,
Grødgrisen

SPRØD GRØD

BAGT GRØD MED BÆR OG
SPRØD OG KNASENDE TOPPING

Ca. 6 personer

BUND:

350 g frosne blåbær og
hindbær

2 modne bananer

Evt. 2 finthakkede dadler,
hvis bananerne ikke er modne

GRØDEN:

3 dl Finax Økologiske
Havregryn
½ tsk. bagepulver
½ tsk. vaniljesukker
1 spsk. mandelsmør (fra SØD
GRØD)

KERNEBLANDING:

1 spsk. smeltet honning
2 spsk. smeltet smør
30 g mandler
20 g Finax Økologiske
Hirseflager
50 g Finax Økologiske
Græskarkerner
50 g Finax Økologiske
Solsikkekerner

1 knivspids havsalt
1/2 tsk. kardemomme
2 dl mælk

Smør en form på ca. 15x30 cm og kom de frosne bær i formen. Bland grødens tørre ingredienser sammen med moste bananer, mandelsmør og mælk, og kom grøden oven på bærrene. Smelt honning og smør sammen, og bland det sammen med mandler, hirseflager og kerner. Kom kerneblandingen oven på grøden og bag i en forvarmet ovn ved 200°C (varmluft 180°C) i 30-35 minutter til toppen er sprød, og grøden er fast i konsistensen, men stadig har en blød midte.

Server med et syrligt mælkeprodukt. fx yoghurt eller skyr.

GRØD & BRØD

med fuldkorn, frø og kerner

HAVREGRYNS-
PANDEKAGER MED HAM-
PEFRØ OG HAVREKLID.
FIND OPSKRIFTEN PÅ
[FINAX.DK](https://finax.dk)



UDVIKLET AF GRØDGRISEN

