

Bovetegröt

0,5dl bovete

2 ägg

2 tsk eko. kokosolja

1 liten klyfta röd eller gul lök

1st kiwi

1tsk pumpakärnor

3st valnötter

Herbamare salt

1. Koka bovetet enligt instruktioner eller grodda dem i ljummet vatten över natten.
2. Låt även pumpakärnorna och hackade valnötter ligga i ljummet vatten över natten.
3. Värm plattan och stek den hackade löken lätt.
4. Tillsätt den färdiga boveten i pannan.
5. Tillsätt äggen vispade och rör runt din blandning tills den får en konsistens du tycker är ok.
6. Krydda med Herbamare salt.
7. Lägg skivad kiwi, valnötter och pumpakärnor på gröten.

