



**AARSTIDERNE**  
Appetit på fremtiden

# Mette Mølbaks Røde Energigrød

Mette Mølbak er madredaktør på Politiken og elsker grød. Sammen med professor Oluf Borbye Pedersen har hun skrevet bogen ”Professorens grønne energigrød”, hvor de både deler opskrifter og fakta om grødens positive effekter.

Vi er rigtig glade for, at vi i samarbejde med Mette Mølbak nu kan præsentere en rød version af den grønne energigrød.

## Det skal du bruge

2 rødbeder (ca. 200 g)  
2 mindre gulerødder (ca. 150-200 g)  
1 appelsin  
En håndfuld valnødder  
1 tsk. kanel  
2 dl vand

## Forslag til topping

Granatæblekerner  
Æbletern  
Blåbær  
Ristede hasselnødder

## Sådan gør du

1. Vask grøntsagerne, skræl rødbeden, og skær toppen af. Bruger du økologisk gulerod, kan du godt lade skrællen sidde på. Skær gulerødder og rødbeder i mindre stykker.
2. Pil skrællen af appelsinen, og del den i mindre stykker. Kom gulerod, rødbede, appelsin, kanel samt en håndfuld valnødder i blenderen. Tilsæt ca. 2 dl vand, og kør, til du har en sammenhængende, finkornet konsistens. Hæld grøden i en skål.
3. Top med det, du har lyst til. Mit forslag er ristede og hakkede hasselnøddekerner, granatæblekerner, æbletern og blåbær.

## Tip

Det giver en markant bedre og dybere smag, når du rister hasselnødder. Kom dem i ovnen i et passende fad, og bag ved ca. 160 grader. Bag dem i ovnen til skallen begynder at sprække og bliver mørk. Lad dem køle af, og nuldr skallen af. Køl af, opbevar i et tætsluttende glas. Lav gerne en stor portion ad gangen, og brug i salater, til morgenmad eller oven på is.

Find ingredienserne på [aarstiderne.com](http://aarstiderne.com)