



**AARSTIDERNE**  
Appetit på fremtiden

# Mette Mølbaks røde grød

Mette Mølbak er madredaktør på Politiken og har sammen med professor Oluf Borbye Pedersen skrevet bogen 'Professorens grønne energigrød'. Hun elsker grøntsagsgrød, og hendes grøntsagsgrød kommer i mange farver og variationer.

Vi er rigtig glade for, at vi i samarbejde med Mette Mølbak har fået lov at dele hendes opskrift på den røde grød, som især passer godt til et mættende morgenmåltid.

## 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)