

## Kruska (Zweedse graanlunch)

- 2 koppen boekweit
- 1 ½ kop rozijnen
- geraspte citroen- of sinaasappelschil

Breng de boekweit met de dubbele hoeveelheid water en de rozijnen aan de kook. Laat 5 minuten doorkoken en doe er op het laatst de geraspte-citroenschil bij.

Laat de pan in bed onder de dekens (of in een hooikist) een paar uur nabroeien.

**P** please don't print this recipe unless you really need to.  
Plantaardige recepten voor een betere wereld.  
[Steun Plenty Food](http://www.plentyfood.nl)

