

Höstsallad med betor, gryn och chevré

4 portioner matgryn t.ex havre, vete
4-6 st medelstora rödbetor
150 g chèvreost
250 g alspånsrökt karré/rökt fläsk/kassler
70 g ruccola
1.5 dl cremefraiche eller yoghurt
1 näve grovhackade valnötter
2 tsk honung
salt och nymalen svartpeppar