

Kjøleskapsgrøt med frukt/bær og nøtter



INGREDIENSER (2 porsjoner)

2 dl havregryn
2 dl melk eller
soyamelk

1 ss chiafrø(valgfritt)

Hvis ønskelig kan også
litt kokosmelk brukes i.
(smak og behag)



SLIK GJØR DU:

1. Ha havregryn og melk i en beholder eller glass med lokk.
2. Ha på lokk, og sett det i kjøleskapet til neste morgen.



Skjær opp frukt
og hakk nøtter.

Tilsett gjerne
litt yoghurt eller
kesam,
rør rundt i
grøten før
servering.

Pynt med bær,
frukt og nøtter.

Utrolig godt med et
glass jordbær/banan
smoodie til :)

