

# KJØLESKAPSGRØT



# KJØLESKAPSGRØT

KJØLESKAPSGRØT PASSER FLOTT SOM FROKOST ELLER KVELDS. DENNE RØRER DU RASK SAMMEN KVelden FØR OG SÅ ER DEN KLAR TIL FROKOST NÅR DU VÅKNER. LAG LIKE GJERNE EN STØRRE PORSJON SÅ HAR DU TIL FLERE DAGER, DENNE OPPSKRIFTEN HOLDER TIL 2 PORSJONER.

DETTE TRENGER DU

2 DL HAVREGRYN

2 DL MELK

2 DL YOGHURT (GRESK YOGHURT GJØR GRØTEN KREMET OG GOD)

1/2 BANAN, DELT OPP I SMÅ BITER

2 TS LINFRØ ELLER CHIAFRØ

EN KLYPE KANEL

BLAND SAMMEN I ET GLASS MED LOKK ELLER EN TETT BOKS. BLAND GODT, SLIK AT ALL HAVREGRYNET HAR BLITT BLANDET INN I DET VÅTE. HA DET I KJØLESKAPET OVER NATTEN!

HA PÅ TOPPING NÅR DU SKAL SERVERE.

TOPPING:

- EN HÅNDFULL MED BLÅBÆR OG MANDLER
- EN HÅNDFULL MED EPLEBITER OG LITT HONNING
- PEANØTTSMØR OG PÆREBITER