



Kjøleskapsgrøt



 POSRSJONER 2

Ingredienser

- 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

Topping forslag:
En håndfull med blåbær og mandler
En håndfull med eplebiter og litt honning
Peanøttsmør og pærebiter
Frø og syltetøy



1. Kjøleskapsgrøt er godt hele dagen, og passer perfekt til frokost eller kvelds. Denne grøten rører du raskt sammen kvelden før og så er den for eksempel klar til frokost når du våkner. Du kan lage en større porsjon så har du til flere dager.
2. Bland alt sammen i et glass med lokk eller en tett boks. bland godt, slik at all havregrynet har blitt blandet inn i det våte. Ha grøten i kjøleskapet over natten! Ha over topping når du skal servere.