Kjøleskapsgrøt med eple (Apple Overnight Oats)



Ingredienser

Til 1 porsjon:
♥ 1,5 dl store havregryn (se tips)
♥ 1,5 dl eplejuice
♥ 1 ss brunt sukker
♥ 1 ss lyse rosiner (se tips)

Servering:
♥ 3 ss vaniljeyoghurt (enten vanlig eller gresk type, se tips)
♥ 1/2 eple
♥ 1 ss grovt hakkede valnøtter
♥ 1 ss mørke rosiner
♥ 1-2 ss eple- eller pæresyltetøy (se tips)

Fremgangsmåte

Finn frem en serveringsskål og ha i havregryn. Bland med brunt sukker og lyse rosiner. Hell over eplejuicen og rør godt. Sett skålen i kjøleskapet og la havregrynene stå og svelle i eplejuicen til dagen etter.

Dagen etter serveres havregrøten med rosiner, valnøtter, revet eple og vaniljeyoghurt. Jeg har her brukt gresk yoghurt med vaniljesmak som er ekstra tykk i konsistensen og har nydelig smak. Det blir ekstra godt om du serverer eplesyltetøy ved siden av, gjerne med biter. Pæresyltetøy er også nydelig til hvis du får tak i (se tips).

Tips

♥ Jeg bruker store havregryn fordi jeg liker det best. Du må gjerne bruke små, lettkokte havregryn hvis du foretrekker det. Da vil du få mer grøtkonsistens enn om du bruker bare store havregryn som jeg har gjort.

♥ Jeg har brukt både lyse og mørke rosiner. De lyse heter sultanarosiner. Det går like bra å bruke kun vanlige, mørke rosiner.

♥ Eplesyltetøy gir nydelig smak. Pæresyltetøy smaker også fantastisk til (se etter pæresyltetøyet fra St. Dalfour som blant annet selges hos COOP Mega, Kiwi, Ultra og Meny). Det går også an å søte med brunt sukker.

♥ Jeg elsker gresk yoghurt! Det er yoghurt med ekstra tykk konsistens, som er nydelig alene med honning og nøtter. Gresk yoghurt med vaniljesmak går det også an å få kjøpt nå. Som variasjon kan du bruke vanlig vaniljeyoghurt eller vaniljekesam.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kjoleskapsgrot-med-eple-apple-overnight-oats