Kjøleskapsgrøt med bringebær og gojibær

Ingredienser



♥ 40 g havregryn (se tips)
♥ 125 ml bringebæryoghurt (1 lite beger)
♥ 0,5 dl melk
♥ 1 ts melis (se tips)

Servering:
♥ 4-5 bringebær (se tips)
♥ noen tørkede gojibær
♥ mandelflak (kan sløyfes)

Fremgangsmåte

Bland havregryn med yoghurten, melk og eventuelt en teskje melis eller annen søtning i en liten serveringsskål eller i en kopp.

Jeg har her brukt et beger med bringebæryoghurt, men alle typer og smaksvarianter kan brukes. Sett på lokk hvis du har et som passer, eller dekk over med plasfolie. Sett i kjøleskapet over natten.

Server med bringebær, gojibær og eventuelt et lite dryss mandelflak.

Tips

♥ Du kan bruke store eller små havregryn. De store beholder fastheten litt mer enn de små, men begge deler blir godt! Jeg har her brukt små havregryn. 40 g havregryn gir 150 kcal, noe mange synes er en passe frokostporsjon. I tillegg kommer selvsagt kaloriene fra yoghurten, melken og det du måtte velge å ha oppå.

♥ Du kan bruke litt melis i hvis du liker det litt søtt som meg, men det er ikke absolutt nødvendig - i hvert fall ikke om du bruker søtet yoghurt, slik som jeg har gjort her. Annen type søtningsstoff, hvitt eller brunt sukker eller honning kan også brukes i stedet for melis. Du kan også la være å søte grøten, og i stedet søte på toppen med for eksempel flytende honning eller et sukkerdryss.

♥ Du kan bruke friske eller frosne bringebær (eller andre bær). Jeg brukte her frosne, som jeg tinte noen sekunder i mikroen før jeg hadde dem på grøten.

♥ Selv om hele poenget med kjøleskapsgrøt er at den skal stå kaldt over natten, kan jeg tipse om at dette smaker veldig godt også etter 20 minutter i kjøleskapet... 😊

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kjoleskapsgrot-med-bringebaer-og-gojibaer