Kjøleskapsgrøt med havregryn og chiafrø

Ingredienser



♥ 1,5 dl store havregryn
♥ 1 ss chiafrø
♥ 2 dl melk eller yoghurt (se tips)
♥ 1 ss flytende honning

Topping:
♥ 2 ss godt blåbærsyltetøy (se tips)
♥ 8 bringebær
♥ 5 mandler
♥ 1 ts gresskarkjerner

Fremgangsmåte

Finn frem en skål og bland sammen havregryn, chiafrø, melk/yoghurt og honning.

Sett skålen i kjøleskapet over natten. Blandingen vil da ha tyknet en god del.

Topp skålen med blåbærsyltetøy, bær og nøtter etter ønske!

Server og nyt!

Tips

♥ Jeg testet å bruke melk denne gangen, og det ble veldig godt, men grøten blir ikke like stiv som chiapuddingen jeg har laget før. Bruker du vaniljekesam eller gresk yoghurt, blir konsistensen på den ferdige grøten tykkere. Her kan du variere etter smak og behag og hva du måtte ha for hånden.

♥ Hvor søtt man liker det, er jo en smaksak. Du kan sløyfe honningen dersom du

bruker yoghurt med bærsmak. Jeg synes det er deilig med syltetøy på toppen, men det må være syltetøy av god kvalitet med masse bær.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kjoleskapsgrot-med-havregryn-og-chiafro