Kjøleskapsgrøt med havre, kokos og chiafrø

Ingredienser



♥ 1 dl havregryn (små, lettkokte)
♥ 3 ts chiafrø
♥ 1 ts kanel
♥ 3 dl kokosmelk

Servering:
♥ kokosflak
♥ bananskiver
♥ blåbær
♥ lønnesirup

Fremgangsmåte

Bland havregryn med chiafrø og kanel.

Tilsett kokosmelken og rør godt. Ha blandingen i en vid skål. Dekk til skålen med plastfolie og sett i kjøleskapet over natten. Grøten tykner i løpet av natten.

Serveres dagen etter, med godt tilbehør: Kokosflak, bananskiver, blåbær og lønnesirup.

Tips

♥ Tilbehøret kan selvsagt varieres med alt du måte like av nøtter, frø, frisk og tørket frukt og bær. Til en ekstra mettende versjon kan du i tillegg toppe med granola, mandel- eller peanøttsmør og kakaonibs.

♥ I stedet for lønnesirup, kan du bruke agavesirup eller fibersirup.

♥ Jeg brukte her kokosmelk som ikke er fettredusert, som gir kremete konsistens på kjøleskapsgrøten. Lettvariant av kokosmelk kan imidlertid også brukes.

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

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