

KØLESKABSGRØD

TIL 4 PER.
TID: 30 MIN.



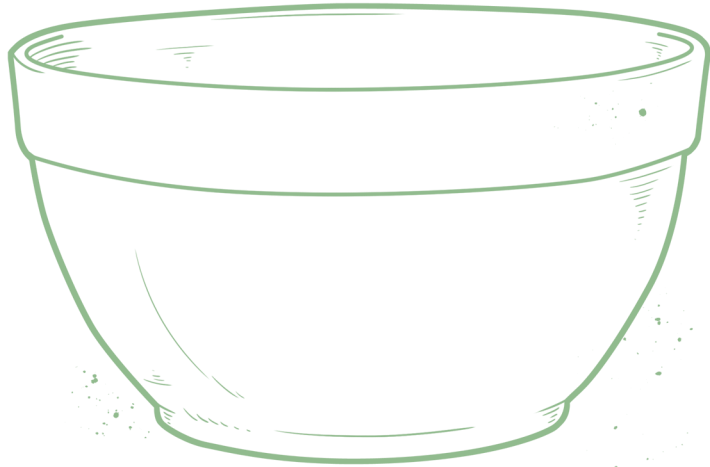
SÆSON
HELE ÅRET

DET SKAL DU BRUGE

2 dl. havregryn
1 tsk. chiafrø
Kornene fra ½ vaniljestang
1 tsk. sukker
½ tsk. revet ingefær
2 dl. appelsinjuice
1 knsp. salt

SÅDAN GØR DU

1. Riv ingefæren på den fine side af et rivejern.
2. Skrab vaniljekornene ud af vaniljestangen og vend det med sukkeret.
3. Kom alle ingredienserne i en skål. Rør det sammen og dæk det til. Stil grøden i køleskabet natten over.
4. Morgenen efter tages køleskabsgrøden ud af køleskabet og anrettes i små glas og toppes med lidt bær sirup og lidt frisk æble i små tern.



TIPS OG TRICKS

- Du kan hakke lidt mandler eller andre nødder og vende i grøden.
- Du kan også lave lidt knas som kan drysses på toppen af grøden inden servering.
- Køleskabsgrød er en nem morgenmad du kan lave dagen før og tage med i skole eller spise inden du tager afsted.