

KJØLESKAPSGRØT

Kjøleskapsgrøt lages dagen i forveien og godgjøres i kjøleskapet over natten. Du kan benytte væske som du har tilgjengelig; melk, vann, juice, kvarg/kesam og yoghurt smaker godt.

Dersom dere har bananer som begynner å bli gamle, kan disse moses og brukes i grøten. Da tilføres grøten søt smak, og man unngår matsvinn.

Server med oppkuttet frukt eller bær. Frø og nøtter er også godt som topping.

grove grøter // enkel



Ingredienser (10 porsjoner):

- ☐ 8 dl havregryn
- ☐ 4 dl juice (eple)
- ☐ 3 dl vann
- ☐ 4 dl yoghurt naturell
- ☐ Brune banaer om dere har
- ☐ Eventuelt bær, frukt og nøtter til topping

Slik gjør du

1. Ha ingrediensene i en bolle og rør sammen. Dekk til med et lokk eller plastfolie, og la det stå i kjøleskapet over natten.
2. Før servering kan du mose 2–3 bananer og blande inn dersom dere har.
3. Topp grøten med for eksempel frukt, bær eller nøtter.

Allergener

Havre og melk, og nøtter (ved servering av nøtter).