



Overnight oats med hallon, banan och blodapelsin



Overnight oats är en kall gröt som du får genom att lägga havregryn i blöt i minst 8 timmar. Bra om du har bråttom på morgonen eller vill ta med en matig och god gröt på utflykten. Du kan byta ut bären och frukt mot det du har hemma. Grötgrunden klarar sig 3 dagar i kylen.

Du behöver:

- 2 dl havregryn
- 2 dl mjölk eller t.ex. mandeldryck
- 1 dl turkisk yoghurt

Topping:

- 1 ask hallon
- 1 banan
- 1-2 blodapelsiner
- 2 msk mandel
- 1/4 granatäpple
- Ev 1 msk honung

GÖR SÅ HÄR:

Blanda havregryn, mjölk och yoghurt. Låt stå över natten.

Mosa banan, blanda med hallonen och vänd ner i overnight oats. Spara några hallon att dekorera med.

Smaka av om du eventuellt vill tillsätta honung, beror helt på hur mogen bananen är eller hur söta hallonen är. Skär fina bitar av blodapelsinen, hacka mandeln och ta ur granatäpplekärnor. Fördela gröten i skålar och toppa med blodapelsin, mandel och granatäpplekärnor.