



Kjøleskapsgrøt med bringebær og gojibær

Ingredients

- ♥ 40 g havregryn (se tips)
- ♥ 125 ml bringebæryoghurt (1 lite beger)
- ♥ 0,5 dl melk
- ♥ 1 ts melis (se tips)

Servering:

- ♥ 4-5 bringebær (se tips)
- ♥ noen tørkede gojibær
- ♥ mandelflak (kan sløyfes)



Instructions

Bland havregryn med yoghurten, melk og eventuelt en teskje melis eller annen søtning i en liten serveringsskål eller i en kopp.

Jeg har her brukt et beger med bringebæryoghurt, men alle typer og smaksvarianter kan brukes. Sett på lokk hvis du har et som passer, eller dekk over med plasfolie. Sett i kjøleskapet over natten.

Server med bringebær, gojibær og eventuelt et lite dryss mandelflak.

Tips

♥ Du kan bruke store eller små havregryn. De store beholder fastheten litt mer enn de små, men begge deler blir godt! Jeg har her brukt små havregryn. 40 g havregryn gir 150 kcal, noe mange synes er en passe frokostporsjon. I tillegg kommer selvsagt kaloriene fra yoghurten, melken og det du måtte velge å ha oppå.

♥ Du kan bruke litt melis i hvis du liker det litt søtt som meg, men det er ikke absolutt nødvendig - i hvert fall ikke om du bruker søtet yoghurt, slik som jeg har gjort her. Annen type søtningsstoff, hvitt eller brunt sukker eller honning kan også brukes i stedet for melis. Du kan også la være å søte grøten, og i stedet søte på toppen med for eksempel flytende honning eller et sukkerdryss.

♥ Du kan bruke friske eller frosne bringebær (eller andre bær). Jeg brukte her frosne, som jeg tinte noen sekunder i mikroen før jeg hadde dem på grøten.

♥ Selv om hele poenget med kjøleskapsgrøt er at den skal stå kaldt over natten, kan jeg tipse om at dette smaker veldig godt også etter 20 minutter i kjøleskapet... ;)

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/22280>