



Kjøleskapsgrøt med havre, kokos og chiafrø

Ingredients

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

Servering:

- ♥ kokosflak
- ♥ bananskiver
- ♥ blåbær
- ♥ lønnesirup



Instructions

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

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/node/23226>