

## Kjøleskapsgrøt med gulrot



1 dl havregryn

1 dl melk (skummet)

1 ts linfrø (kan sløyfes)

1 ts chiafrø (kan sløyfes)

½ raspet gulrot

1 ss yoghurt (0%)

Bland alt sammen og la stå over natta i kjøleskapet.

Næringsberegning 1 porsjon: 209 kcal. 5,5 g fett. 31,4 g karbohydrat. 9 g fiber. 11,6 g protein. 0,2 g salt.