

Bakt havregrøt



Ingredienser:

- 1 banan
- 1 dl havregryn
- 1 dl melk (0,5% fett) eller plantedrikk
- ½ ss frø (for eksempel linfrø eller chiafrø)
- 1 ts kanel
- ½ ts kardemomme
- 1 håndfull bær (gjerne bruk frosne!)



Forslag topping: halve bananen og 1 ts lønnesirup eller 1 ts nøttesmør.

Fremgangsmåte:

Sett ovnen på 180 grader over- og undervarme.

Mos bananen i en ildfast skål*.

Tilsett de andre ingrediensene og bland alt sammen. Bland bærene inn til slutt.

Stekes i 20-30 minutter, til den er gyllen og fast på toppen.

*Tips: bare mos halve bananen og spar den andre halvdel til topping!



Nytes som den er eller med topping!

Næringsberegning per porsjon

(Beregnet med lettmelk 0,5% og 1 ts peanøttsmør, ½ ss chiafrø)

380 kcal

8,8 g fett (mest umettet fett)

14,1 g protein

54,2 g karbohydrat