

Kjøleskapsgrøt med gulrot



Ingredienser:

- 1 dl havregryn
- 1 dl melk (skummet)
- 1 ts linfrø
- 1 ts chiafrø
- ½ raspet gulrot
- 1 ss yoghurt (0%)
- 1 ts kanel/kardemomme



Bilde fra matprat.no

Slik gjør du:

Bland alt sammen og la stå over natta i kjøleskapet. Nyt!

Forslag til topping:

En liten neve nøtter (ferske og usaltede), bær, 1 ts honning

Næringsberegning per porsjon: (Uten topping)

209 kcal

5,5 g fett

31,4 g karbohydrat

9 g fiber

11,6 g protein

0,2 g salt.

Oppskrift inspirert fra matprat.no