

Kjøleskapsgrøt med yoghurt



Ingredienser

1 dl havregryn

1 beger Yoplait 0% vanilje

Litt melk eller vann (pass på så konsistensen ikke blir for flytende)

1 ss chiafrø



Forslag til topping:

En håndfull bær, granateplekjerner, 1 ss gresskarkjerner, 5 valnøtter

Slik gjør du

Bland sammen alle ingrediensene (utenom toppingen). La stå i minst to timer, eller over natten i kjøleskapet. Ha på topping like før servering. Nyt!

Næringsberegning per porsjon:

- **Uten topping**
 - 260 kcal
 - 6,4 g fett (0,3g mettet)
 - 14,5 g protein
 - 31,9 g karbohydrat
 - 0 g salt
 - 10 g fiber

- **Med topping (Samme som i oppskriften)**
 - 330 kcal
 - 17,6 g fett (2,0g mettet)
 - 19,6 g protein
 - 46,2 g karbohydrat
 - 0,2 g salt
 - 15 g fiber