

# Birchergrød

Opskrift til 3-4 personer

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

stå og træk 2 timer

Samlet tid

2-3 timer i alt

## Ingredienser

- 60 g havregryn
- 1 tsk. vaniljesukker
- 1 stor spsk. lys sirup
- 15 g kokosmel
- 15 g græskarkerner
- 15 g solsikkekerner
- 15 g hørfrø
- 15 g chiafrø
- 15 g hampefrø
- 25 g rosiner
- 1 nip salt
- 1,5 æble
- 3 dl havredrik eller almindelig mælk
- 200 g græsk yoghurt (jeg bruger 2 %)

## Servering

- en omgang sprød granola
- friske jordbær
- lidt granatæblekerner

## Sådan gør du

1. Æbler skæres i små tern, ellers kommes det hele blot i en bønne og rodes godt rundt i.
2. Stil på køl et par timer, gerne natten over.
3. Rør igen og server med de toppings du elsker mest. Jeg brugte lidt granola, lidt friske bær og granatæblekerner