

# Chiagrødstrifli

Opskrift til til 4 trifli

Hre er chiagrød og bærkompot nok til i hvert fald 4 glas

Her er granola nok til det dobbelte, portionen giver en bageplade fuld.

Samlet tid

Mindst 4 timer, start gerne dagen før

## Ingredienser

### Chiagrød

- 1/2 dl chiafrø
- 1 dl havregryn
- 1 tsk. vaniljesukker
- 1 nip salt
- 1 dl kokosmælk (væsken) + halvdelen af det fede i en dåse
- 1,5 dl havremælk eller almindelig komælk
- Tag halvdelen fra og kom 1/2 dl frosne blåbær + 1/2 dl frosne aroniabær i den portion
- Næste dag: 1 dl græsk yoghurt

### Bærkompot

- 150 g frosne blandede bær
- 1-2 spsk. vand
- 3 spsk. sukker

### Sprød granola

- 150 g blandede nødder efter eget valg (mandler, hasselnødder, valnødder mm)
- 200 g kerner og frø efter eget valg (hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner mm)
- 200 g havregryn, jeg bruger grovvalsedede
- 1 nip salt
- 1 god tsk. vaniljesukker
- 120 g honning eller lys sirup
- 70 g smør
- en håndfuld rosiner efterfølgende, hvis man synes

### Friske bær til servering

## Sådan gør du

### CHIAGRØD:

1. Start med at sætte chiagrød over, for den skal stå og trække 3-4 timer, gerne natten over. Find to beholdere frem og en skål. I skålen kommes chiafrø, havregryn, vaniljesukker, lidt salt, kokosmælk (både lidt af den fede del og den vandede del) og mælk. Rør det godt sammen.

2. Kom så halvdelen i den ene beholder og halvdelen i den anden. Sæt låg på den ene, mens den anden lige får 1 dl frosne bær (du kan sagtens bare bruge blåbær). Rør rundt og sæt også låg på denne. Komme begge i køleskabet gerne natten over, ellers bare 3 timers tid.

#### GRANOLA:

1. Imens kan du så lave din granola. Kom nødder og frø/ kerner i en skål. Jeg foretrækker at hakke nødderne groft inden, men de kan også bare bruges hele. Hvis du bruger hasselnødder, vil jeg anbefale at bruge dem uden skal. Giv dem først 10 minutter i ovnen ved 180-200 grader ish, og gnid så skallen af dem (gerne med et viskestykke). Så smager de langt bedre.
2. I skålen kommes også havregryn salt og vaniljesukker.
3. På en pande varmes smør og honning op, så det kommer op og boble godt. Hæld det over blandingen i skålen og bland det sammen.
4. Spred det ud på en bageplade beklædt med bagepapir og kom det i ovnen i 25 minutters tid ved 170-180 grader varmluft. Vend rundt i det undervejs, gerne hvert 7. minut cirka. så det lige bliver rørt i 3-4 gange.
5. Tag det ud efter en lille halv time og rør igen, lad det køle helt af. Så bliver det helt sprødt.

#### BÆRKOMPOT:

1. Kom de frosne bær på en pande eller en gryde sammen med en lille smule vand og sukker. Lad det blot varme langsomt op ved svag varme, til det er blevet blødt. Så er det klar til brug.

#### ANRETNING:

1. Nu skal din chiagrød blandes op med yoghurt, jeg foretrækker græsk yoghurt, gerne den med 2 % fedt. Jeg kommer både lidt yoghurt i den neutrale chiagrød og den version med bær.
2. Kom et par skefulde vanilje chiagrød i bunden af et glas efterfulgt af et par skefulde af blåbær chiagrøden.
3. Kom så lidt bærekompot over.
4. Top med lidt sprød granola + friske bær. Server