

Chokolade havregrød

Opskrift til 3 skåle

Forberedelsestid

5 minutter

Tilberedelsestid

5 minutter

Samlet tid

10 minutter + karamel

Ingredienser

Havregrød

- 1 dl havregryn
- 1/3 tsk. salt
- 1 spsk. chiafrø
- 1 spsk. kakao
- 3 dl mælk eller vand

Toppings

- 2 tsk. karamel (fra en dåse kondenseret mælk) - lav denne nogle timer inden
- 2 spsk. mælk (evt. mandelmælk)
- 1 tsk hakket mørk chokolade
- et par friske jordbær

Sådan gør du

1. Kom ingredienserne til havregrøden i en gryde, lad det koge op til det har konsistens som grød og server
2. Hvis ikke du har lavet din karamel endnu, skal den laves aller først. Her kommer du dåsen i en gryde (uden at åbne den), hæld vand på, så det dækker dåsen tænd for blusset. Vandet må gerne komme op og koge, kom så låg på og skru lidt ned igen. Vandet forsvinder hen af vejen, så fyld mere på, så dåsen konstant er dækket af vand. Efter små 3 timer er den kondenserede mælk forvandlet til karamel.
3. Kom lidt af karamellen på grøden sammen med en sjat mælk og lidt mørk chokolade. Måske de bagte hasselnødder eller friske bær