

Overnight oats

Opskrift til 2 personer

Ingredienser

- 50 g frosne blåbær
- 30 g havregryn
- 15 g chiafrø
- 1 dl mælk
- 1 spsk. agavesirup
- 1 dl creme fraiche eller skyr
- Toppes med friske bær, kokoschips og hakket mørk chokolade

Sådan gør du

1. Kom alle ingredienserne i en bøtte, rør rundt, kom låg på og smid det i køleskabet
2. Efter en nat, eller blot nogle timer på køl tages grøden ud og røres igen
3. Top med det du ønsker og spis ellers en dejlig kold portion morgengrød