



Ingredienser

1 dl havregryn
1 spsk. chiafrø
1 dl mælk
1 dl græsk yoghurt
1/2 tsk. vanillepulver
1/2 tsk. flydende honning
1 nip salt

Topping:

1/4 æble
Blåbær

Daddelmos:

50 g dadler
Vand

Beskrivelse

Dag 1:

Rør havregryn, chiafrø, mælk, græsk yoghurt, vanillepulver, honning og salt sammen i en bøjte med låg. Sæt det i køleskabet natten over.

Dag 2:

Fjern stenene fra dadlerne. Mos dadlerne med fingrene og gnid mosen med en ske mod hårdt underlag. Tilsæt vand lidt af gangen til en blød konsistens.

Skær æblet i tern.

Rør grøden igennem. Tilsæt lidt mælk, hvis grøden er for fast. Kom grøden i en lille skål og kom daddelmos, æbletern og blåbær på.