

Kold grød med hindbær og blåbær

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Dag 1:

Bland havregryn, chiafrø, boghvedekerner og vanillepulver. Hak dadlerne fint og bland dem i. Rør kefir i og tilsæt hindbær. Stil grøden på køl i en lufttæt beholder natten over.

Dag 2:

Rør grøden kraftig igennem, så hindbærerne farver grøden. Vend blåbær i. Hak pekannødderne groft og kom dem på grøden.

Ingredienser

1 dl havregryn
1 spsk. chiafrø
2 spsk. boghvedekerner
1/2 tsk. vanillepulver
2 dadler
2 1/2 dl kefir
1/2 dl hindbær
1/2 dl blåbær

Topping: Pekannødder