



Ingredienser

25 g grovvalsedede havregryn
20 g ruggryn
3/4 spsk. fedtreduceret mandelmel
1/2 spsk. loppefrøskaller
1/4 tsk. vanillepulver
14 mandler
4 tørrede abrikoser
1 dl vand
1 dl mælk
60 g græsk yoghurt
1 tsk. akaciehonning

Topping:

2 abrikoser
1 lille håndfuld blåbær

Beskrivelse

Dag 1:

Rist mandlerne på en tør pande. Hak mandlerne groft, når de er afkølet. Skær abrikoser i små tern.

Bland havregryn, ruggryn, mandelmel, loppefrøskaller og vanillepulver sammen i en skål. Vend mandler og abrikoser i.

Rør vand, mælk og græsk yoghurt i. Smag til med akaciehonning. Læg låg på skålen og stil den på køl natten over.

Dag 2:

Rør grøden igennem. Tilsæt lidt mælk, hvis grøden er for fast. Skær abrikoser i tern. Kom abrikoser og blåbær på grøden.