



Beskrivelse

Dag 1:

Skær svesker i små tern.

Bland havregryn, ruggryn, mandelmel og vanillepulver sammen i en skål. Vend svesker, rosiner, græskarkerner og solsikkekerner i.

Rør 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 pære i små tern og kom dem på grøden. Drys lidt kanel over.

Ingredienser

25 g grovvalsedede havregryn

20 g ruggryn

3/4 spsk. fedtreduceret mandelmel

1/4 tsk. vanillepulver

2 svesker

1 spsk. rosiner

3/4 spsk. græskarkerner

3/4 spsk. solsikkekerner

1,25 dl mælk

50 g græsk yoghurt

1/2 tsk. akaciehonning

Topping:

1/2 pære

1 lille drys kanel