

Chiagrød med honningristede nødder og kerner

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

0,5 dl havregryn
2 spsk. chiafrø
1 nip flagesalt
1/2 tsk. vanillepulver
1,5 dl græsk yoghurt
0,5 dl mælk

Topping:

1 stor spsk. valnødder
1 spsk. solsikkekerner
1 tsk. flydende honning
5 hindbær
16 blåbær

Beskrivelse

Dag 1:

Bland havregryn, chiafrø, flagesalt og vanillepulver i en skål med låg. Rør græsk yoghurt og mælk i.

Sæt låg på skålen og sæt den på køl natten over.

Dag 2:

Hak valnødderne groft. Rist valnødder og solsikkekerner på en tør pande. Tilsæt honning, når nødder og kerner er begyndt at tage farve.

Rør grøden igennem. Tilsæt evt. mere mælk, hvis grøden er for fast.

Kom grøden i en skål og top med de honningristede nødder og kerner. Kom de friske bær på.