

”Övernattningshavre” 😊 (Overnight Oats)

(1 portion)

Detta är egentligen kall havregrynsgröt. Det låter kanske inte så gott, men jag tycker det är en god frukost, speciellt på sommaren när man kanske inte är så sugen på varm grötfrukost. Den går fort att göra och kan varieras på många sätt med olika frön, nötter, frukt och bär efter tycke och smak. Dessutom är det billig och nyttig mat, och havregryn är Sverige självförsörjande på så den behöver inte importeras. Bara fördelar alltså.

- 1 dl ekologiska havregryn
- 1 msk solrosfrön
- 1 tsk linfrön
- 1 tsk chiafrön
- 1 nypa mald kardemumma eller kanel (nymald/mortlad kardemumma är godast)
- 1 nypa salt
- 1 dl vegetabilisk mjölk
- Topping: t.ex. bär eller frukt, rostade kokosflakes, nötter, honung, lönnsirap

Blanda torra ingredienser i en burk med lock (gärna glas som inte avger några giftiga ämnen). Häll på mjölken och blanda. Ställ i kylan över natten. Lägg på topping när det är dags att äta och avnjut frukosten. Litet flytande honung eller agavesirap på toppen är inte fel. För att minimera mängden disk kan man äta direkt ur burken.

Suzanne Gundler

