

Kjøleskapsgrøt

Ingredienser:

(ca 10 personer)

Tid: ca 7 min med barn, ca 2 min voksen

10 dl havregryn

5 dl melk

5 dl vann

1 ts salt

Fremgangsmåte:

1. Bland sammen alle ingrediensene i en bolle eller gryte
2. Sett bollen/gryten i kjøleskapet over natten
3. Server med lunt hjemmelaget syltetøy eller smoothie

Utstyr: desilitermål, bolle/gryte, teskje, sleiv

Server gjerne med smoothie, bær eller frukt.

Alternativer ved intoleranser:

Laktose: Bruk laktosefri eller plantebasert melk.

Gluten: Bruk glutenfri havregryn.