

Chiagrød med peanutbutter

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Dag 1:

Kom peanutbutter og brun farin i en skål med tilhørende låg. Rør farin og peanutbutter sammen. Tilsæt havregryn og græsk yoghurt og rør godt. Kom mælk og chiafrø i og rør til chiafrøene er fordelt i grøden.

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

Dag 2:

Rør grøden igennem og top med bananskiver, blåbær, hakkede mandler og peanutbutter.

Ingredienser

2 spsk. crunchy peanutbutter
2 tsk. brun farin
1/2 dl havregryn
1 dl græsk yoghurt
1 dl mælk
2 spsk. chiafrø

Topping:

1/2 banan
1 lille håndfuld blåbær
8 mandler
1 klat peanutbutter