

Chiagrød med appelsin og hørfrø

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

¾ dl havregryn

1 spsk. chiafrø

1 spsk. hørfrø

1 dl mælk

1 dl appelsinjuice

1 knsp. vanillepulver

Topping: Hindbær, valnødder og kokosmel

Beskrivelse

Dag 1:

Rør havregryn, chiafrø, hørfrø, mælk, appelsinjuice og vanillepulver sammen. Læg låg på skålen og stil den i køleskabet natten over.

Dag 2:

Rør grøden igennem. Pynt med hindbær, grofthakkede valnødder og lidt kokosmel.