

Overnight rye

= rug over natten
(2 personer)

Det skal du bruge:

2 dl ruggryn (ca. 70 g)
1 dl skyr
1 dl vand
1 tsk. flydende honning
½ tsk. stødt kanel
1 knsp. salt



Pynt:

½ dl mandler (ca. 30 g)
1 lille æble (ca. 50 g)
ca. ½ dl bær f.eks. blåbær, solbær, ribs eller granatæblekerner (ca. 25 g)

Sådan gør du:

Bland ruggryn, vand, honning, kanel og salt sammen, og stil det i køleskab natten over.
Hak mandlerne.
Skær æblet i små tern.
Pynt "grøden" med mandler, æble og bær, lige inden du skal spise.

Servering

Server overnight rye som morgenmad eller mellemmåltid.

Variation:

Brug grovvalsedede havregryn i stedet for ruggryn.
Erstat kanel med vaniljesukker eller stødt kardemomme. Brug evt. kun ¼ tsk. kardemomme.
Mandler kan du erstatte med hassel- eller valnødder.

Pr. person:

Energi 1175 kJ/280 kcal
Fedt 9 g - Kulhydrat 33 g - Protein 14 g

Kulhydrat pr. 100 g 17 g