

Overnight oats med banancreme

(2 personer)

Det skal du bruge:

2 dl havregryn, gerne grovvalsedede (ca. 75 g)
2 spsk. chiafrø
2 dl syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt
½ dl vand
1 tsk. flydende honning eller sukker
½ tsk. stødt kardemomme
1 knsp. salt



Banancreme:

1 moden banan (ca. 100 g)
½ dl syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt
1 tsk. citronsaft

Pynt:

½ dl friske bær f.eks. blåbær, hindbær, brombær eller granatæblekerner

Sådan gør du:

Rør alle ingredienserne til overnight oats sammen, og lad det trække i køleskab i mindst 5 timer, gerne natten over.

Mos bananen groft.

Rør mælkeprodukt og citronsaft i, og smag til.

Servering:

Kom overnight oats i 2 skåle. Fordel banancremen på, og pynt med bær eller granatæblekerner.

Variation:

Erstat havregryn med rugflager.

Du kan bruge skyr naturel eller vaniljeskyr i stedet for A 38 eller lign. Udelad kardemomme, hvis du bruger vaniljeskyr.

Pr. person:

Energi 1300 kJ/ 310 kcal

Fedt 8 g - Kulhydrat 38 g - Protein 12 g

Kulhydrat pr. 100 g 14 g