Kjøleskapsgrøt med smoothie

Ingredienser til kjøleskapsgrøt

(5 porsjoner)

5 dl havregryn
2 ½ dl melk
2 ½ dl vann
1 ts kanel

Framgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene i en bolle.
2. Sett i kjøleskap over natten (minst 4 timer).

Ingredienser til skogsbærsmoothie

(smoothie lages når grøten er klar)

1 stk brun banan
4 dl skogsbærblanding
1 cm finhakket ingefær
2-3 dl kokosmelk
2 dl eplejuice

Framgangsmåte

1. Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til en jevn smoothie.
2. Fordel kjøleskapsgrøten i skåler eller kopper og hell over smoothie.