



Børnevenlige Overnight Oats

(1 portion)

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl mælk (eller havremælk/anden plantedrik)
- 2-3 spsk yoghurt (vanilje eller naturel)
- 1 tsk chiafrø (valgfrit)
- ½ tsk honning eller lidt syltetøj (valgfrit. Udelades til børn under 1 år)

Sådan gør du:

1. Rør alle ingredienserne sammen i et glas eller en lille beholder.
2. Sæt på køl natten over (mindst 3-4 timer).
3. Rør rundt inden servering, og top med barnets favoritter
– blåbær, banan eller æblestykker.

.....

Tre lækre variationer:

Bananbrød

Tilsæt:

- ½ moset banan
- ¼-½ tsk kanel
- 1 tsk chiafrø (valgfrit)

.....

Gulerodskage

Tilsæt:

- 2-3 spsk fintrevet gulerod
- ½ tsk kanel
- Et nip vaniljesukker (valgfrit)
- 1 tsk rosiner (kan udelades)
- Lidt fintrevet appelsinskal (valgfrit)

Tips!

Top eventuelt med lidt vaniljeyoghurt.

.....

Æblekage

Tilsæt:

- ½ revet æble
- ½ tsk kanel
- Et nip vaniljesukker (valgfrit)
- Lidt rosiner (kan udelades)

Tips!

Top med lidt granola.