

Overnight oats i burk

Tid: Över natten



Gör så här

Blanda allt i en burk med lock, låt vila i kylen oöver natten.

Dagen efter toppar du med äpple och valnötter.

Ingredienser:

2 Portioner:

- 2 dl havregryn
- 1 tsk chiafrö
- 1 dl äppeljuice
- 1 dl valfri mjölk
- 1 msk frysta blåbär
- 1 tsk mald kanel

TOPPING:

- 1 tunnskivat äpple
- 1 msk valnötter