

OVERNIGHT OATS MED ÄPPLE OCH KARDEMUMMA



INGREDIENSER:

5 dl havregryn *

2 dl enkornsflingor *

1 dl torkade tranbär

2 tsk kardemumma eller kanel

1 dl linfrön * eller chiafrön

1 dl nötter eller mandel

2 msk havtornskross * eller nyponpulver

Äppelmust *

Äppelklyftor eller rivet äppel *

Yoghurt naturell *

Produkter märkta med stjärna * finns att köpa åländska. Fråga i din butik om du inte hittar.

Laga en god overnight oats med den klassiska smakduon äpple och kardemumma. Förvara de torra ingredienserna i en burk så kan du enkelt blanda en ny portion varje kväll för att sedan avnjuta med färskt äppel och naturell yoghurt följande morgon.

GÖR SÅ HÄR:

Blanda alla torra ingredienser och spara i en burk. Tag 1 – 2 dl av blandningen och blötlägg med 1- 2 dl äppelmust över natten. Toppa med en klick yoghurt, äppelklyftor eller rivet äppel och lite extra nötter.

SKANNA HÄR FÖR RECEPT OCH
INSPIRATION TILL EN HEL DAG
MED ÅLÄNDSKA SMAKER! ➔

