



**Køleskabsgrød med blommer**

Lækker køleskabsgrød med havregryn, skyr og blommer. En nem formiddagssnack eller morgenmad.



Bedøm opskrift



15 min



Aug – Sep



Vegetar

## Ingredienser

1 person

1 dl vand eller mælk

1 dl quinoaflager eller havregryn

1.5 dl græsk yoghurt eller skyr

1 **blomme**

1 håndfuld mandel

Honning til topping

*Opskriftudvikling og styling: Gitte Heidi Rasmussen, Foto: Betina Hastoft*

# Tilberedning

- 1 Om aftenen
- 2 Hæld 1 del kogende vand eller mælk over 1 del quinoaflager eller havregryn og rør rundt.
- 3 Rør 1 del græsk yoghurt eller skyr i, læg låg på.
- 4 Sæt det i køleskabet natten over.
- 5 Om morgenen
- 6 Rør rundt og juster konsistensen med ekstra yoghurt.
- 7 Top med blommer skåret i mindre stykker samt lidt hakkede mandler og honning.



## Tip

Blommen kan udskiftes med andet frugt alt efter hvad der er i sæson og for at varierer smagen.

