



Køleskabsgrød med havregryn, chiafrø og frugt

Kold køleskabsgrød også kendt som overnight oats er nemt at lave og en fin variant til den traditionelle havregrød.



[Bedøm opskrift](#)



15 min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

2 personer

Overnight oats

2 dl grovvalsedede havregryn

1 spsk chiafrø

3 dl hasselnøddemælk (kan erstattes af almindelig mælk)

2 tsk vaniljesukker

1 dl skyr

Topping

2 æbler

2 pærer

4 dadler uden sten

1 spsk hasselnødder eller mandler

Opskrift og styling: Lone Kjær, Foto: Line Falck

Aftenen før

- 1 Kom havregryn, chiafrø, hasselnøddemælk og vaniljesukker i en beholder med låg og rør godt rundt. Stil beholder i køleskabet til næste dag.

Næste morgen

- 1 Tag grøden ud af køleskabet og rør med skyr.
- 2 Skær æbler og pære i kvarte. Fjern kernehus og skær æbler i tynde skiver og pære i både. Hak dadler og nødder.
- 3 Skær æbler og pære i kvarte. Fjern kernehus og skær æbler i tynde skiver og pære i både. Hak dadler og nødder.



Tip

Lav eventuelt dobbelt portion af køleskabsgrøden. Den holder sig fint i køleskabet nogle dage, inden den røres med skyr og er genial også som mellemmåltid.

