



Bagt grød

Morgenmad eller et lidt lækkert mellemmåltid for 1

Det skal du bruge:

1 banan
60 g havregryn
150 ml plantemælk
3 tsk chiafrø
150 g frosne bær (brug dem du bedst kan lide)
Revet kokos

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 160 grader
- Mos bananen med en gaffel
- Bland bananen med havregryn, chiafrø og plantemælk
- Smør en lille bageform med smagsneutral olie eller kokosolie
- Hæld bananrøden i det ildfaste fad og drys de frosne bær hen over toppen
- Drys med revet kokos og bag i ovnen i ca. 25-30 min. Grøden skal være rimelig fast og gylden

- Server grøden med eksempelvis græsk yoghurt og honning eller sirup

