LINDA BEN

Kaldur hafragrautur með jólajógúrti



Eldunartími

10 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við svo einfaldan og ljúffengan kaldan hafragraut sem nærir okkur vel og heldur okkur söddum lengi. Hann inniheldur jóla hfrajógúrtið góða frá Veru sem er einstaklega vel heppnað.
Hafragrauturinn innheldur góð fræ og auðvitað hafra sem gefur okkur helling af vítamínum og steinefnum. Gott er að toppa grautinn með smá granóla.

Kaldur hafragrautur með jólajógúrti

- 50 g hafrar
- 230 g jóla hafrajógúrt með eplum og kanil frá Veru Örnudóttir
- 1 tsk vanilludropar
- 1 tsk dökkt agave síróp
- 1/2 msk sólblómafræ
- 1/2 msk hörfræ
- 1 msk kókosflögur
- 1/2 – 1 dl vatn
- 2 msk granóla (til dæmis þetta)
- Piparkaka sem skraut (má sleppa)

Aðferð:

- Setjið hafrana, hafrajógúrtið, vanilludropana, dökkt agave síróp, sólblómafræ, hörfræ og kókosflögur í skál og hrærið saman. Bætið vatninu út í, byrjið á 1/2 dl en bætið meira út í ef ykkur finnst vatna meiri vökva.
- Skiptið grautnum í 2 krukkur og toppið með smá granóla.
- Lokið krrukkunum og geymið inn í ísskáp.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.