



# Barnevennlig overnight oats

(1 porsjon)

## Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl melk (eller havremelk/annen plantemelk)
- 2–3 ss yoghurt (vanilje eller naturell)
- 1 ts chiafrø (valgfritt, men gir god konsistens)
- $\frac{1}{2}$  ts honning eller litt syltetøy (valgfritt. Sløyfes for barn under 1 år)

## Fremgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene i et glass eller en liten matboks og rør godt sammen.
  2. Sett i kjøleskapet over natten (minst 3–4 timer).
  3. Rør gjennom før servering, og topp med det barnet liker – som blåbær, banan eller eplebiter.
- .....

**Ønsker du litt variasjon?**

**Her er tre barnevennlige smaksvarianter:**

### Bananbrød-inspirert

Tilsett i grunnoppskriften:

- $\frac{1}{2}$  most banan
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  ts kanel
- 1 ts chiafrø (valgfritt)

Smaker mildt og søtt – en favoritt hos mange barn.

.....

### Gulrotkake-grøt

Tilsett i grunnoppskriften:

- 2–3 ss finrevet gulrot
- $\frac{1}{2}$  ts kanel
- 1 klype vaniljesukker eller vaniljepulver (valgfritt)
- 1 ts rosiner (kan sløyfes)
- En liten klype revet appelsinskall (valgfritt, men gir deilig gulrotkakesmak)

*Tips!*

Topp gjerne med en liten skje vaniljeyoghurt og litt finrevet gulrot for farge.

.....

### Eplekake-smak

Tilsett i grunnoppskriften:

- $\frac{1}{2}$  revet eple
- $\frac{1}{2}$  ts kanel
- En klype vaniljesukker (valgfritt)
- Litt rosiner (kan sløyfes)

*Tips!*

Topp med litt granola for ekstra crunch.