GENERELL

Overnight oats

Kock: **Helena Ekman** Tid: **5 min** Portioner: **1**

Overnight oats är ett nyttigt och gott frukostalternativ eller mellanmål som du förbereder kvällen innan. Perfekt för morgontrötta eller när barnen behöver ett nyttigt mellanmål.

Jag har valt fiberhavregryn för extra fiber. Havregryn har även ett högt proteininnehåll och det höga fiberinnehållet hjälper till med mättnadskänslan och hjälper magen att hålla igång. Chiafrön är en av de bästa källorna till vegetabilisk omega-3.

INGREDIENSER

1 dl fiberhavregryn
1/2 msk chiafrön
1.5 dl havredryck choklad
Garnera
4 st jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en skål.
2. Häll upp i ett glas och ställ in i kylen minst 2 timmar, men helst över natten.
3. Ta ut och garnera med färska hackade jordgubbar.