

# Ladda med .. GRÖT

När du vaknar på morgonen är förråden tömda och det är dags att fylla på med ny energi! Att börja dagen med gröt är en självklarhet för många, det är en riktig klassiker och möjligheterna att variera efter tycke och smak är så gott som oändliga. Prova till exempel den här gröten som är både fin och mättande!

## RECEPT



1 1/2 dl havregryn  
3 dl Arla® mjölk  
1 msk chiafrön  
1 krm salt  
2 dl frysta blåbär  
1/2 tsk nymalda kardemummakärnor



### Topping:

250 g KESO® cottage cheese vanilj  
2 skivade bananer  
3 msk rostade pistagenötter  
2 msk jordnötssmör

- 1 Koka havregryn, mjölk, chiafrön, kardemumma och salt ca 3 min. Rör ner blåbär.
- 2 Lägg upp i skålar och toppa med cottage cheese, banan, nötter och jordnötssmör.

## Superkrämig nyhet



Arla® Grekisk Yoghurt Vanilj är en fettfri, fyllig yoghurt med en rund smak av vanilj. Den är superkrämig, rik på protein och perfekt som mellanmål för dig som vill orka lite längre.