

Overnight oats morotskaka



1 port

Ingredienser

1,0 dl Havregryn glutenfria ekologiska
2,0 msk Krossat bovete
2,0 msk Solrosfrö (SLV)
1,0 msk Psylliumfrö
1,0 krm Kardemumma, malen
0,4 tsk Kanel, malen
1,0 dl Morötter, fint rivna
1,8 dl Mandeldryck osötad, berikad
1,0 dl Kvarg mild vanilj fett 0,2%
4,0 halvor Valnötter (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1 Mätta upp havregryn, krossat bovete, solroskärnor, psylliumfrön eller chiafrön, kardemumma, kanel (gärna ceylonkanel), finrivna morötter och mandel- eller havredryck i en burk eller skål. Rör om ordentligt och ställ in i kylan över natten.

2. Dagen efter så toppar du med vaniljkvarg (eller vegansk motsvarighet) och hackade valnötter.

Linda Nilsson, GodaNyttigheter

Näring per 100 g	Näring per portion
111 kcal	466 kcal
5,3 g protein	22,2 g protein
4,9 g fett	20,4 g fett
10,6 g kolhydrater	44,5 g kolhydrater

