



## Kjøleskapsgrøt med havre og mandler

### Ingredienser

- ♥ 1 dl store havregryn
- ♥ 30 g mandler
- ♥ 2 ss solsikkekjerner
- ♥ 2 ss rosiner
- ♥ 2 ss lønnesirup
- ♥ 0,5 dl kokende vann

### Ved servering:

- ♥ 1 dl mandelmelk
- ♥ 2 ss blåbærsyltetøy

### Toppingforslag:

- ♥ 3-4 bjørnebær
- ♥ 2 ss granateplekjerner
- ♥ 1 pasjonsfrukt

### Fremgangsmåte

Ha havregryn i en skål. Hakk mandlene grovt og ha dem i skålen sammen med solsikkekjerner og rosiner. Bland lønnesirup med kokende vann og hell dette i skålen. Bland alt godt sammen.

Dekk til skålen med plastfolie og sett i kjøleskapet til dagen etter (minst 8 timer).

Dagen etter serveres kjøleskapsgrøten med mandelmelk og ønsket topping.

Jeg digger kombinasjonen blåbærsyltetøy, bjørnebær, granateplekjerner og pasjonsfrukt.



## Tips

♥ Du får en nokså søt porsjon med 2 ss lønnesirup, som kommer i tillegg til rosinene og syltetøyet på toppen. Jeg synes dette er deilig, men det er jo bare å redusere til 1 ss hvis du vil ha det mindre søtt, eller droppe lønnesirupen helt hvis du vil.

♥ Du kan så klart variere denne oppskriften med det du liker best av nøtter, frø, tørket frukt og topping.

© 2004 - 2024: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kjoleskapsgrøt-med-havre-og-mandler>