



Barnvänlig Overnight Oats

(1 portion)

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl mjölk (eller havremjolk/annan växtmjölk)
- 2–3 msk yoghurt (vanilj eller naturell)
- 1 tsk chiafrön (valfritt)
- ½ tsk honung eller lite sylt (valfritt. Uteslut honung för barn under 1 år)

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i en burk eller liten matlåda.
2. Ställ i kyl över natten (minst 3–4 timmar).
3. Rör om innan servering och toppa med det barnet gillar – blåbär, banan eller äppelbitar.

.....

Tre goda varianter:

Bananbröd

Tillsätt:

- ½ mosad banan
- ¼–½ tsk kanel
- 1 tsk chiafrön (valfritt)

.....

Morotskaka

Tillsätt:

- 2–3 msk finriven morot
- ½ tsk kanel
- En nypa vaniljsocker (valfritt)
- 1 tsk russin (kan uteslutas)
- Lite rivet apelsinskal (valfritt)

Tips!

Toppa gärna med lite vaniljyoghurt.

.....

Äppelkaka

Tillsätt:

- ½ rivet äpple
- ½ tsk kanel
- En nypa vaniljsocker (valfritt)
- Några russin (kan uteslutas)

Tips!

Toppa gärna med lite granola.