



KJØLESKAPSGRØT MED LYKKEDRYSS OG NYPRESSET APPELSINJUICE

6, JELSNES BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 1 porsjoner

- 1 ss Linfrø hele
- 4 stk jordbær
- 1 stk urtekvist til pynt
- 1 ss Chia frø
- 2 dl yoghurt naturell
- 3 ss hjemmelaget granola (med havregryn, nøtter, kanel, agarvesirup, appelsinjuice)
- 5 ss vann
- 4 stk bringebær
- 2 ss Havregryn
- 3 stk druer
- 4 stk appelsiner /4-5 stk avhengig av størrelse)
- 1 ss Solsikkefrø
- 4 stk valnøtter
- 2 stk klementinbåter

SLIK GJØR DU:

1 Alt av bær og frukt har vi fått i matsvinnkasser fra COOP Kurland og KIWI Kurland i Sarpsborg igjennom uke 3. Vi har sortert ut hva vi må kaste og hva vi kan bruke videre. Rester av det vi fikk har vi også sortert, matpreppet til framtidige retter i mat og helse, samt ned i smoothieposer, wok poser etc. Moro å være matreddere på Jelsnes skole.

Denne retten passer til frokost/lunsj:

Kvelden før du skal spise: Legge chia, linfrø, solsikke og havregryn i litt vann, rør om og tilsett yoghurt naturell.() Dette settes kaldt over natta i en kopp med lokk, eller en bolle.

2 Dagen etter. Rett før du spiser. Legg grøten i en bolle. Skjær opp bær og frukt, og legg dette på kjøleskapsgrøten. Strø over med hjemmelaget granola og pynt med litt valnøtter og en urtekvist.

3 Appelsinjuice: Skrell 4-5 appelsiner, og disse juices i en juicemaskin hvis du har. (evnt. kan dette gjøres for hånd med en sitrusspresse.) Hell juicen over i en flaske, .og sett kaldt Dette kan også gjøres klart kvelden før, så er det bare grab and og! Ønsker du en litt mildere appelsin smak, kan du tilsette litt vann. Har du mye appelsiner er det bare å juice, og fryse ned i flasker. Så tar en opp en flaske kvelden før, og da kan den tines i kjøleskap. Så har du iskald appelsinjuice utover dagen.