



Frokostblanding med kiwi og blåbær

En fruktig frokostblanding med Alpro Naturell

Forberedelse

1. Begynn med frokostblandingen: ha alle de tørre ingrediensene bortsett fra den tørkede frukten i en bolle. Smelt kokosolje og honning i en kjele og bland dette godt med de tørre ingrediensene.
2. I mellomtiden forvarmes ovnen til 170 °C. Fordel blandingen jevnt utover en bakebrett og la stå i ovnen i 20 til 25 minutter. Rør rundt etter 10 minutter så blandingen ikke brenner seg. Bland inn den tørkede frukten når det er noen få minutter igjen av steketiden.
3. La blandingen kjøle seg ned og oppbevar i en tett beholder.
4. Fordel Alpro Naturell i 4 boller sammen med skiver av kiwi og blåbær. Strø frokostblandingen over dette for en herlig frokost.



4 porsjoner



30min



Ingredienser

- 100 g havregryn
- 40 g gresskarkjerner
- 75g nøtter, grovt hakket (hasselnøtter, paranøtter, valnøtter, mandler, cashewnøtter)
- 2 ss linfrø
- 50 g honning
- 1 ss kokosolje
- En håndfull revet kokos
- En håndfull tørket frukt (rosiner, tranebær eller aprikoser i biter)
- En klype kanel
- En klype salt
- 2 kiwi
- 125 g blåbær
- 600 ml Alpro Naturell

Laget med

Alpro Naturell

