Helles overnight grød

Hindbær chia, peanutbutter og frisk frugt



Overnightgrød

2 dl havregryn
2 dl mælk
1 skefuld græsk yoghurt
1 skefuld græskarkerner
1 skefuld sesamfrø
Kanel (mængde efter hvor godt du kan lide kanel) 1 nip salt

Hindbær chiagrød

1 spsk. chiafrø(forslag)
2 spsk. kokosmælk
2 spsk. græsk yoghurt
1 dl mælk
1 spsk. frosne hindbær
1 stor dadel, hakket
6 mandler, grofthakkede Et par dråber citronsaft

Sådan gør du

Kog hindbærerne i mindst 1 minut, og lad dem køle helt af. Rør ingredienserne til hver grød sammen i hver sin skål. Dæk begge skåle til, og stil dem i køleskabet natten over.

Om morgenen kommer du den cremede overnightgrød i en skål og lægger lidt hindbærchiagrød ovenpå i den ene side. Top med en klat peanutbutter, bær og den friske frugt, du har.

Brug min opskrift som udgangspunkt, og tilpas smagen, som du bedst kan lide den.

ONLINEFOREDRAG MED HELLE FEJERSKOV

Hvor meget liv tillader du dig selv?

Hvor meget liv må du udleve?

Hvad bliver du ved med at udskyde, selvom du ved, du gerne vil det

Det er let at tænke, at det er arbejdet, familien eller andres forventninger, der står i vejen. Men læg mærke til, hvad du gør, når muligheden faktisk er der.

Beder du om den tid, du har brug for?
Tør du sige højt, hvad du drømmer om?
Eller tænker du, at du først skal have gjort dig fortjent til det?

En morgenmad, du har glædet dig til. En gåtur alene. En halv time med en god bog.
De små valg kan vise dig, hvor meget plads du giver det, du gerne vil have mere af.

I mit onlineforedrag ser vi på, hvad der får dig til at holde igen, og hvordan du kan begynde at handle på dine egne ønsker i de valg, du træffer i hverdagen.

Se onlineforedraget her ›



Tryk her og kom direkte til foredraget