

Overnight oats med banan og kakao

1 



Ingredienser

- 1,5 dl havregryn
- 1 spsk. chiafrø
- 1/2 banan
- 1 tsk. kakao
- 1 dl minimælk
- 1 dl kefir

Sådan gør du

1. Bland havregryn og chiafrø i et glas eller en beholder med låg.
2. Mos banan og tilføj den med kakaopulver til grynene.
3. Tilføj mælk og kefir til blandingen og rør til det er en ensartet masse.
4. Sæt beholderen i køleskabet med låget på til dagen efter.
5. Kan spises direkte af glasset evt. med friske bær eller finthakkede nødder på toppen.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Kalium

Bananer er rige på kalium, der b.l.a. er med til at regulere nerve- og muskelfunktioner



Kostfibre

Chiafrø har et meget højt indhold af kostfibre. 1 ssk. indeholder ca. 4 gram.



Flavonoider

Kakao er rig på flavonoider, der menes at have anti-oxidant effekt og theobromin, der virker præbiotisk.

ENERGIINDHOLD

125 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	3,2 g
heraf mættede fedtsyrer	0,9 g
KULHYDRAT	16 g
heraf sukkerarter	5,1 g
KOSTFIBRE	3,5 g
PROTEIN	5,3 g

390 KCAL PR. PERSON

FEDT	10 g
heraf mættede fedtsyrer	2,8 g
KULHYDRAT	50 g
heraf sukkerarter	16 g
KOSTFIBRE	11 g
PROTEIN	17 g