



Inspiration til toppings

Du kan lave din helt egen grød ved at komme din favoritfrugt, nødder eller hvad du nu har lyst til, ovenpå grøden. Her er lidt inspiration.

FRUGT

Frugt i alle afskygninger er lækkert ovenpå grøden.

Æbler i skiver, pærer i tern, bananer og om sommeren friske jordbær og blåbær i sensommeren.

Superfruits som fx tørrede gojibær, tranebær og acaibær er rige på antioxidanter, vitaminer og mineraler.

Tilsæt et revet æble, når du laver blandingen, og du har din egen Birchermysli.

MERE PROTEIN

Vil du gerne have endnu mere protein i din grød, kan du tilsætte hakkede mandler, hampefrø, solsikke- eller græskarkerner. En god skefuld skyr giver også et godt skud ekstra protein.

EKSTRA LÆKKERT

Grøden er også meget velegnet til brunch med vennerne. Kom en god skefuld peanutbutter ovenpå sammen med hjemmelavet frugtkompot. Pynt med ristede mandler.

Lidt flødeskum og du har en skøn dessert.