



Opskrift

Bagt morgengrød

Nem og let morgenmad som er lige til at tage med på arbejde og særlig god til dig, som har svært at spise lige, når du vågner.

- 3 dl havregryn
- ½ dl mandler (eller andre nødder)
- 1 tsk. bagepulver
- 2 tsk. vaniljesukker
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. salt
- 2 æg
- 2 spsk. kokosfedt
- 1 dl mælk
- 2 spsk. ahornsirup
- 2 bananer

Hak mandlerne og bland dem godt sammen med havregryn, bagepulver, vaniljesukker, kanel og salt.

Pisk æggene sammen med mælk og ahornsirup.

Mos bananerne og kokosfedt med en gaffel, og rør det sammen med både de våde og tørre ingredienser.

Kom bagepapir i en form og fordel blandingen.

Bag havregrøden i ovnen i 20 min. ved 200 grader. Lad den køle af og skær nu ca. 12 stykker "morgengrød" til at tage med på farten.

Kan frys.