

Bircher blåbærkompot portioner)

mysli (4 små



100 g grove havregryn, evt. glutenfri

2 spsk. chiafrø

1 spsk. græskarkerner

3 dadler, hakkede

1 knsp. vaniljekorn

3½ dl mandelmælk

1 spsk. ahornsirup

Blåbærkompot

100 g blåbær

1 spsk. vand

2 spsk. flydende honning

Kom havregryn, chiafrø, græskarkerner, dadler og vaniljekorn i en skål sammen med mandelmælk og sirup. Bland det godt, dæk skålen til og sæt den i køleskab natten over.

Om morgenen tilberedes kompotten: kom ingredienserne i en lille gryde og lad det småkoge ca. 5 minutter, til bærene bliver lidt bløde og afgiver lidt saft.

Fordel havregrynblandingen i 4 små skåle og server kompotten til.