

# Overnight Oat med cranberries och plommon



10 min. 262 kcal SteviaSweet Flytande

## Gör så här

Skölj och dela plommonet. Ta bort kärnan. Häll över plommonet, cranberries, nötterna och den vegetabiliska mjölken i stavmixerns skål och mixa ihop till en jämn konsistens. Häll över blandningen i en större skål och tillsätt de övriga ingredienserna. Låt stå några timmar eller till nästa dag i kylskåp.

Dela upp i portioner och dekorera om du så önskar med cranberries, nötter och plommon.

## Ingredienser för 2 portioner

1	plommon
1 dl	cranberries
1/2 dl	cashewnötter
2 dl	valfri vegetabilisk mjölk
1 1/2 dl	havreflingor
1 tsk	SteviaSweet Flytande
1/4 tsk	mald kardemumma

Servera med

	färska plommon
	cranberries
	cashewnötter

## Näringsvärde per portion

262	kcal
1102	kJ
14	g Protein
28.5	g Kolhydrater
12.5	g Fett