

Perle de lait – et innlegg om en god yoghurt og en sunn frokostblanding



Dere vet at jeg liker å kose meg. Og hvis du leser denne bloggen, er sjansen stor for at du også liker å kose deg! Men man trenger jo ikke alltid å bake eller gjøre det så avansert, for å spise noe godt. Jeg kan sitte på jobb og glede meg til en yoghurt jeg skal nyte i pausen min.. Så flaks for meg at jeg har fått lov å teste ut nye [Perle de lait](#) fra Yoplait, som kommer i tre forskjellige smaker: Sitron, kokos og vanilje. Denne yoghurten har tykk og kremet konsistens som gir meg sydenassosiasjoner, og den er uten biter (populær hos barna!). Kokosyoghurten er ikke for søt og har mild smak, mens vaniljevarianten har intens vaniljesmak som vil være deilig med feks fruktsalat. Sitronutgaven (min personlige favoritt) minner litt om sitronfromasj eller ostekake og smaker veldig godt med denne frokostblandingen som du lager på null komma svisj:



Sunn og smakfull frokostblanding:
(nok til et stort glass)

3,5 dl havregryn

3 dl kokos

2-3 dl blandede nøtter, grovhakket (jeg brukte mandler, pistasjnøtter, hasselnøtter og valnøtter)

2 ss chiafrø (kan byttes ut med feks sesamfrø)

1 ts kanel

5 ss smeltet smør eller kokosolje

3 ss flytende honning

Sett ovnen på 120 grader. Bland alle ingredienser i en bolle og rør godt. Ha et bakepapir i bunnen av et stekebrett og fordel blandingen jevnt utover brettet. Stek i ovnen i 20-30 minutter eller til alt er jevnt stekt, rør innimellom. Jeg skrudde temperaturen litt opp underveis, du får se an ovnen din. Spis sammen med yoghurt.



Innlegget er skrevet som ledd i et samarbeid med Yoplait.