inköpslistan.se

Av: Andrea

2 port

Frukost, Raw food, Vardag

CHIAPUDDING MED HALLON OCH BLÅBÄR

Toppade den med jordnötssmör, färska hallon och blåbär, kokos och rostade hasselnötter.

Ingredienser

4 dl mandelmjölk
6 msk chiafrön
vaniljpulver
jordnötssmör
blåbär
hallon
kokosflingor
hasselnötter *(rostade)*

Gör så här

1. Konsistensen på en chiapudding varierar beroende på vilken vätska du använder och självklart mängd. Man får testa sig fram helt enkelt.

2. Blandade ca 4 dl mandelmjölk, 6 msk chiafrön och lite vaniljpulver för 2 portioner chiapudding.

3. Blanda allt ordentligt med en gaffel, ställ in i kylen i ca 30 minuter och rör sen om igen för att undvika klumpar.

4. Låt stå i kylen över natten.