



- ▮ 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 mandelmjök  
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 mandelmjök, 6 msk chiafrön och lite vaniljpulver för 2 portioner chiapudding.
3. Blanda allt ordentligt med en gaffel, ställ in i kylan i ca 30 minuter och rör sen om igen för att undvika klumpar.
4. Låt stå i kylan över natten.