



Chiapudding med bär & frukt

Antal: recept_2018_09_18_22

Denna chiapudding är superenkel och passar perfekt som frukost, mellanmål eller efterrätt. Krämigheten från kokosmjölken bryts av med syrligheten från bären och frukten och chiafröna är fullproppade med nyttigt omega 3.

Pris: 1 kr

Pudding:

1 burk (400 ml kokosmjölk)
2 dl vatten
En nypa vaniljpulver
1-2 msk lönnsirap
6-7 msk chiafrön

Toppings:

Bär, frukt och nötter (vi gillar hallon, passionsfrukt och mandelspån)

Vispa ihop kokosmjölk, vatten, vaniljpulver och lönnsirap till en jämn smet.

Tillsätt chiafröna och rör runt. Låt stå i fem minuter så att blandningen börjar tjockna.

Rör om en gång till och portionera sedan ut puddingen i 3 glasburkar. Sätt på lock och låt stå kallt till servering, minst 15 minuter.

Vid servering, toppa med frukt, bär och nötter, tex mango, passionsfrukt, hallon och jordgubbar.