



Chiapudding med ostekakesmak

MENGDE: 2 PORSJONER TID: 2 TIMER 15 MINUTTER ALLERGENER: MELK



Ingredienser

100 g fryste jordbær eller bringebær
200 g gresk yoghurt eller kokosyoghurt
60 g Philadelphia ost eller kokoskrem
2 dl vann
6 ss chiafrø
3 ss Sukrin melis
2 ss sitronsaft
4 dråper vaniljeessen

Fremgangsmåte

1. Tin bærene litt på kjøkkenbenken.
2. Bland alle ingrediensene i en foodprosessor til en jevn røre. Hold gjerne igjen noen bær dersom du ønsker hele bær i chiapuddingen.
3. Fordel i to beholdere og sett i kjøleskap. La stå i kjøleskap i minimum to timer og helst over natten.

KALORIER : 373KCAL | KARBOHYDRATER : 9,8G | PROTEIN : 12G | FETT : 28G