



Chiapudding med kokos og blåbær

MENGDE: 3 PORSJONER TID: 3 TIMER ALLERGENER: MELK



Ingredienser

2 dl kokosmelk (ikke lett)
2 dl vann
90 g chiafrø
250 g gresk yoghurt
2 ss Sukrinmelis (eller annen foretrukket
søtning)
1 klype vaniljepulver evt. noen dråper
vaniljeessens

Topping

100 g fryste blåbær
15 g kokosmasse

Fremgangsmåte

1. Bland sammen alle ingrediensene til chiapuddingen i en bolle. La stå og rør igjen etter 10 minutter. Hell over i en matboks eller lignende med lokk. Legg over fryste blåbær.
2. La chiapuddingen stå i kjøleskap frem til den har tyknet. Minst tre timer, og helst over natten.
3. Topp med kokosmasse eller annen foretrukket topping.

KALORIER : 386KCAL | KARBOHYDRATER : 7G | PROTEIN : 15G | FETT : 30G

omhelse.no

Tips

Holdbar i kjøleskap i en lukket beholder i opp til 4 dager.

For melkefri oppskrift erstatter du gresk yoghurt med kokosyoghurt.