

Chiapudding med tropisk smoothie & myntamarinerad frukt

Smoothie

1 mogen frusen banan skuren i skivor
1 dl fryst mango i tärningar
1 dl fryst ananas i tärningar
1 skalad zespri kiwi
2 tsk baobabpulver
0.5 dl kokosmjölk
1 dl kallt vatten

Marinerad frukt

5 myntablad
0.5 zespri kiwifrukt
0.5 dl mango och ananas

Chiapudding

3 msk chiafrön
0.75 dl kokosmjölk
0.5 dl kallt vatten
vaniljpulver

Servering

kokosflingor