

Blåbärschiapudding toppad med mangosmoothie

Chiapudding

2 dl kokos- eller nötmjök

3 msk chiafrön

0.5 tsk vaniljpulver

0.5 dl frysta blåbär

Smoothie

3 dl fryst mango

2 st apelsiner, skalade

0.5 dl kallt vatten, kan ev uteslutas

Topping

0.5 dl blandade bär

1 msk hampafrön