

Chiapudding med hallon- och granatäpplesmoothie

Smoothie

2 st frysta bananer, skivade
1.5 dl frysta hallon
0.5 dl granatäppelkärnor
1.5 dl kallt vatten
1 st blodapelsin, skalad
1.5 tsk honung (kan uteslutas)

Chiapudding

1 tsk äkta vaniljpulver
3 msk chiafrön
0.5 dl kokosmjölk
0.75 dl vatten