



Chiadryck med ingefära & gurkmeja

Kock: **Isabella Bruckner** Tid: **10 min** Portioner: **4**



Starta dagen med denna superdryck som är fullproppad med fibrer, proteiner, omega-3 och antioxidanter!

Rekommenderat intag av chiafrön är max 2 msk per dag.



INGREDIENSER

6 matskedar chiafrön
0.75 liter äppelmust
0.5 styck färsk ingefära
2 deciliter vatten
1 stycken lime
gurkmeja (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

- 1** Ta fram en stor glasburk med lock. Tillsätt äppelmust, vatten, chiafrön, riven ingefära, gurkmeja och pressad lime. Skaka burken ordentligt.
- 2** Ställ in i kylskåp och vänta minst cirka 6 timmar innan servering. Skaka gärna några gånger under tiden.
Tips! Förbered drycken på kvällen och låt stå i kylan under natten. Perfekt start på morgonen för dig och familjen.