



SMOOTHIE

Blåbärschiapudding toppad med mangosmoothie

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **30 min** Portioner: **2**



Chiafrön är ett superfrö och de är bland annat rika på C-vitaminer, kalcium och Omega 3. De ger kroppen energi och kan varieras i det oändliga.



INGREDIENSER

Chiapudding

2 dl kokos- eller nötmjolk
3 msk chiafrön
0.5 tsk vaniljpulver
0.5 dl fryst 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

GÖR SÅ HÄR

- 1** Använd en skål eller burk med lock, blanda ner chiafrön, vaniljpulver och blåbär i kokos- eller nötmjölken. Ställ i kylan ca 15 min.
- 2** Ta ut ur kylan och blanda runt. Ställ in chiapuddingen i ca 20 min till.
- 3** Lägg i den frysta mangon och de skalade apelsinerna i mixer och mixa tills smoothien är helt slät. Tillsätt ev lite kallt vatten för en lösare konsistens.
- 4** Lägg chiapuddingen i skålar eller glas, toppa med smoothien och goda frukter och bär. Strö över hampafrön och servera.