



SMOOTHIE

# Chiapudding med hallon- och granatäpplesmoothie

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **30 min** Portioner: **1**



Chiapudding med smak av vanilj tillsammans med en söt och frisk smoothie på hallon och granatäpple. Perfekt balans!



## INGREDIENSER

### 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

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Blanda chiafrön, vaniljpulver, kokosmjölk och vatten i en glasburk med tätslutande lock. Ställ in i kylan ca 10 min.
- 2** Blanda om chiapuddingen och ställ in i kylan ytterligare 10 minuter. Under tiden gör du smoothien.
- 3** Mixa bananer, hallon, granatäppelkärnor, vatten, honung och blodapelsin slätt.
- 4** Ta ut chiapuddingen ut kylan. Lägg upp smoothie och chiapudding i skålar. Toppa med goda frukter, bär och myntablad. Njut!