VEGETARISK

Chiapudding med choklad

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **15 min** Portioner: **2**

15

Chiapudding med smak av choklad. Glöm inte räkna med minst ett par timmar i kylen innan servering.

Chiafrön är inte bara supergott i chiappudding, de innehåller också mängder av viktiga vitaminer, fiber och protein. Till exempel innehåller chiafrön mer än 5 gånger mer Omega-3 än lax och 7 gånger mer vitamin C än det finns i apelsiner. Chiafrön är glutenfria och även toppen för veganer och äggallergiker då det är ett fantastiskt bindemedel som kan ersätta ägg i många recept. De innehåller även mycket kostfiber och en chiapudding är därför en bra start på dagen.

INGREDIENSER

3 msk chiafrön
2 dl kokos- eller mandelmjölk
2 tsk raw kakao pulver
1 krm kanel (valfritt)
1 krm äkta vaniljpulver

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Häll i mjölken och vispa snabbt ihop.
2. Häll upp i två portionsglas eller burkar och låt stå kallt minst 3-4 timmar, gärna över natten.
3. Toppa med frukt, bär och nötter. Här med blåbär och mandlar.