



OPSKRIFT

Chiagrød med blåbær



Klar på: 8 timer

Forberedelse: 5 minutter

Til: 4 personer

Ingredienser

- 4 spsk. chiafrø
- 3 dl mandelmælk
- 3 dl vaniljeskyr
- blåbær og hakkede mandler til topping

Tilberedning

1. Læg chiafrø i mandelmælken og lad den trække i ca. 30 min
2. Rør rundt og stil den i køleskabet over natten
3. Lige før du skal spise den, rører du de iblødlagte chiafrø sammen med skyr.
4. Server med blåbær og mandler eller anden valgfri topping.

Tips!

Topping kan selvfølgelig varieres efter smag og efter hvad man har hjemme af frugt, bær, nødder og kerner.

Prøv gerne at toppe med blendet mango, så bliver chiagrøden næsten som dessert.

Lav gerne dobbelt portion, da den godt kan holde sig et par dage i køleskabet.