

CHIAGRØD MED MANDELMÆLK

Chiagrød er en af de nemmeste former for grød, man kan lave, og det smager virkelig dejligt. Det kan både bruges til morgenmad eller som en sund dessert, og det kan f.eks. serveres med friske bær eller lidt müsli på toppen.

•

Til

- 1 dl chiafrø
- 5 dl mandelmælk
- $\frac{1}{2}$ tsk vaniljepulver
- 1 spsk akaciehonning

Forslag til topping

- 200 g jordbær
- 100 g blåbær
- 50 g mandler

FEDTFATTIG

Bland chiafrø, mandelmælk, vanilje og honning sammen. Hæld blandingen i nogle glas eller skåle (eller hvad du nu ønsker at servere chiagrøden i).

Kom sølvpapir over og sæt i køleskabet i minimum 1 time - jeg plejer at lade det trække natten over. Så er det klar til morgenmaden.

Servér f.eks. chiagrøden med friske bær (eller anden frugt) og mandler eller müsli.

