

CHIAGRØD MED SKYR

Chiafrø, som denne grød er lavet af, er fulde af kostfibre, antioxidanter og omega-3. Denne chiafrød er lavet med proteinrig skyr, og det bedste af det hele? Det smager fantastisk.

-

Til

- 2 spsk chiafrø
- 1 dl mælk
- 1 dl skyr
- Evt. 2 tsk vaniljesukker (eller vaniljepulver/honning/stevia etc.)

Forslag til topping

- mandler
- nødder
- rosiner
- frugt
- Andet müsli

FEDTFATTIG

Rør chiafrø, mælk og skyr sammen. Smag evt. til med vaniljesukker eller andet "sødemiddel".

Dæk chiagrøden til med sølvpapir eller lignende, og stil den i køleskabet natten over.

Rør i grøden, og tilsæt evt. lidt mere mælk eller skyr, hvis du synes, at chiagrøden er henholdsvis for tyk eller tynd.

Servér f.eks. med mandler/nødder, rosiner og/eller frisk frugt.

En portion indeholder ca. 155 kalorier (og ca. 180 med vaniljesukker i).

