



Krämig Chiapudding

Gjord på getyoghurt - magens bästa vän!

Visste du att chiafrön innehåller rikligt med omega 3, massor av fibrer och när de förenas med vätska sväller de och bildar en "gel". Dess höga fiberinnehåll och att de sväller gör att magen "kommer igång" och du håller dig mätt länge! Tillsammans med de goda bakterierna som finns i getyoghurten är detta en riktigt bra start på dagen för dig och din mage!

Ingredienser (1 port)

2 dl Getyoghurt
1,5 msk chiafrön
Valfritt; en nypa vaniljpulver, 2 msk kokos, lite honung eller en knivsudd lakritspulver!

Gör så här:

Blanda chiafröna med yoghurten och eventuell smaksättning. Rör om ett par gånger under 10 minuter så att chiafröna inte klumpar ihop. Låt sedan stå minst 4 timmar, men gärna över natten!

Toppa sedan med dina favoritbär, nötter, frön, riven kokos eller müsli!

PS. Du kan även byta ut yoghurten mot mjölk, men tillsätt då lite mer chiafrön!