

Chiapudding

(2 portioner)

- 2dl sojayoghurt naturell, osötad (eller vegetabilisk mjölk)
- 1 dl blåbär (eller annan frukt/bär)
- ½ tsk vaniljpulver
- ½-1 banan
- 0,5 dl chiafrön
- ev. honung/lönnsirap, om puddingen ska ätas som efterrätt
- topping: t.ex. rostade kokosflakes, granola, frön, nötter, kastanjehonung, torkade bär

Mixa yoghurt, blåbär, banan och vaniljpulver. Blanda ner chiafrön.
Ställ in i kylan. Rör om efter 30 min.

Låt stå ca 2 timmar, gärna över natten.

Om puddingen är tjock kan man äta den som kräm med någon form av veg. mjölk.

Suzanne Gundler

