



## Chiapudding med vaniljekesam

### Ingredienser

- ♥ 3 dl vaniljekesam
- ♥ 2 ss chiafrø (se tips)

### Toppingforslag:

- ♥ granateplekjerner
- ♥ pasjonsfrukt
- ♥ moreller



### Fremgangsmåte

Finn frem to glass og fordel vaniljekesamen med ca like mye i hvert glass.

Rør 1 ss chiafrø sammen med vaniljekesamen i hvert av glassene.

Sett glassene i kjøleskapet over natten (eller minst et par timer).

Server chiapuddingen med det du liker, for eksempel granateplekjerner, moreller og pasjonsfrukt.

### Tips

- ♥ Chiafrø fås kjøpt i helsekostforretninger og velassorterte matvarebutikker.
- ♥ Det er ikke noe i veien for å tilsette mindre mengde chiafrø, hvis du ønsker at de skal bli mindre dominerende. Jeg pleier å variere, og av og til synes jeg det er passe å bare blande 1 ts chiafrø i hvert glass i stedet for 1 ss.
- ♥ Vaniljekesam er såpass søt at jeg synes det er unødvendig å tilsette ekstra søtning. Bruker du vanlig kesam naturell i stedet for vaniljekesam, anbefaler jeg å

tilsette litt melis eller noe dråper stevia eller annet søtningsmiddel samt kanskje littegrann vaniljepulver for å få god smak på puddingen.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/chiapudding-med-vaniljekesam>