Chiapudding med kokos



Ingredienser

♥ 3 dl kokosmelk (gjerne lettvariant)
♥ 2 ss sukker
♥ 5 ss chiafrø

Servering:
♥ friske bær
♥ kokosflak

Fremgangsmåte

Bland kokosmelken med sukker og chiafrø. Rør så sukkeret løser seg opp og fordel blandingen i to små glass.

Sett glassene i kjøleskapet over natten. Konsistensen på blandingen skal da ha blitt fast og puddingaktig.

Server chiapuddingen med friske bær og kokosflak.

Tips

♥ En annen nydelig variant får du om du bytter ut halvparten av kokosmelken med vaniljeyoghurt eller vaniljekesam.

♥ 3 dl kokosmelk tilsvarer omtrent 1 boks (ca 400 g). Det er mye kalorier å spare om du bruker lettvarianten av kokosmelken, men den med fullt fettinnhold gir fyldigere og mer kremete chiapudding.

♥ Chiafrø og kokosflak fås blant annet kjøpt i helsekostforretninger.

♥ Sukker kan byttes ut med honning eller agavesirup (hvis du er veganer).

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/chiapudding-med-kokos