Sjokoladepudding med chiafrø



Ingredienser

Ingredienser:
♥ 1 dl kakaopulver
♥ 1 dl chiafrø
♥ 1 dl lønnesirup
♥ 2 dl mandelmelk
♥ 0,5 ts maldonsalt

Toppingforslag:
♥ vaniljekesam eller gresk yoghurt
♥ bjørnebær
♥ granateplekjerner

Fremgangsmåte

Rør kakaopulver, chiafrø og lønnesirup godt sammen til en tykk, klumpfri grøt.

Spe gradvis med melken og tilsett en klype maldonsalt. Rør godt så kakaopulveret løser seg helt opp og blandingen er jevn.

Fordel sjokoladeblandingen i to glass og sett i kjøleskapet over natten.

I løpet av natten vil chiafrøene svelle opp slik at konsistensen blir fastere.

Server sammen med ønsket topping. Jeg brukte her vaniljekesam, bjørnebær og granateplekjerner, men varier gjerne med ulike type bær, hakkede nøtter, hakket sjokolade, granola osv.

Tips

♥ Bruk gjerne kakaopulver av god kvalitet. Jeg brukte her økologisk, rå kakaopulver som er ekstra næringsrikt (kjøpt hos Coop Mega), men vanlig bakekakao kan også brukes.

♥ I stedet for lønnesirup kan du bruke agavesirup. Alternativt kan du søte med et par spiseskjeer kokosblomstsukker eller annen søtning du liker (og såklart kan du bruker vanlig sukker eller melis hvis du vil det).

♥ Jeg brukte mandelmelk slik at oppskriften blir vegansk, men det går fint å bruke vanlig melk også. Konsistensen blir fyldigere om du bruker helmelk og ikke lettmelk.

♥ Chiafrø gir tykkelse på denne sjokoladpuddingen, men konsistensen her blir såklart ikke den samme som vanlig sjokoladepudding laget med gelatin. Til gjengjeld er jo chiafrøene supersunne!

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/sjokoladepudding-med-chiafro