Chiapudding med mango- og jordbærsaus



Ingredienser

Chiapudding:
♥ 6 ss chiafrø
♥ 3 dl melk (eller vegansk alternativ)
♥ 2 ss lønnesirup

Mangosaus:
♥ 200 g frossen mango
♥ 1 ss appelsinjuice

Jordbærsaus:
♥ 200 g frosne jordbær
♥ 1 ss appelsinjuice

Toppingforslag:
♥ 1 dl granola
♥ 2 ss mandelsmør
♥ 0,5 dl kokosflak
♥ 1 dl frosne, tinte skogsbær

Fremgangsmåte

Ha chiafrø i to store glass. Tilsett melk og lønnesirup. Rør godt. La blandingen stå i 1 time og rør av og til, slik at chiafrøene blander seg jevnt etter hvert som de begynner å svelle. Sett glassene i kjøleskapet til dagen etter.

Tin mango og jordbær i hver sin skål og tilsett appelsinjuice. Mos dette hver for seg med en stavmikser til sauser.

Ta chiapuddingene ut av kjøleskapet og legg på mango og jordbærsaus. Dekk med granola og en god spiseskje mandelsmør. Dryss på kokosflak og topp med tinte skogsbær til slutt.

Tips

♥ Chiapudding holder seg gode i kjøleskapet i flere dager.

♥ Chiapudding kan også lages med sjokolademelk, se **Enkel sjokolade-chiapudding med sjokolademelk**.

♥ Vil du lage frokost med en blanding av chiafrø og havregryn, se **Kjøleskapsgrøt med havregryn og chiafrø**.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/chiapudding-med-mango-og-jordbaersaus