

Chiafrön med spenatsmoothie

1 glas

3 tsk chiafrön

2 dl mandelmjök

1 näve babyspenat

½ banan

1 d mandelmjök

1 portion osötat proteinpulver (jag använder Holistic)

Topping

kanel

Blanda chiafröna med mandelmjölken i ett glas. Rör om i blandningen efter 10 minuter. Låt blandningen stå i minst ett par timmar men förbered gärna detta kvällen innan och låt blandningen stå i kylan under natten. Du kan använda samma glas som du blandade fröna och mjölken. Mixa spenat, mandelmjök och proteinpulver. Häll över chiafröblandningen och toppa med kanel.

