

Chiapudding med björnbärsmoothie och banan

1 portion

Pudding

2 msk chiafrön

2 dl mandelmjök

Smoothie

½ dl mandelmjök

½ banan

1 dl björnbär

Topping

6 björnbär

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. Mixa banan, björnbär och mandelmjök och häll över smoothien i burken med chiapuddingen. Du kan använda samma glas eller burk som du blandade fröna och mjölken i och toppa björnbär.

