



Spiser du 2 ss med chiafrø får du;

- 🍅 64% mer potassium enn banan
- 🍅 2 ganger mer antioksidanter enn blåbær
- 🍅 41% av ditt daglige behov for fiber
- 🍅 5 ganger mer kalsium enn melk
- 🍅 100% mer omega 3 enn laks
- 🍅 3 ganger mer jern enn spinat
- 🍅 20% protein
- 🍅 32% av ditt daglige behov for magnesium

Kom, la oss spise litt chiapudding 



- gojibær -



Ingredienser

- 3 dl mandelmelk, eller annen melk
- 1 neve [gojibær](#)
- 4 ss chiafrø
- 1 klype salt
- ½ ts ekte [vaniljepulver](#) eller 1 ts vaniljeekstrakt
- 2 ts ferskpresset sitronsaft

Oppskrift på mandelmelk får du ved å klikke på denne knappen.

Bland alle ingredienser, og la blandingen stå i kjøleskapet ca en time. Dekorér f.eks med jordbær og gojibær.

Gojibær går for å være ett av de mest næringsrike bærene i verden. De har et høyt innhold av blant annet jern, vitamin C og E, B1, B2, aminosyrer og antioksidanter.



- sjokolade og peanøttsmør -



Ingredienser

- 3 dl mandelmelk
- 2,5 ss kakao
- 2 ss peanøttsmør
- 4 ss chiafrø
- 1 klype salt
- ½ ts ekte [vaniljepulver](#) eller 1 ts vaniljeekstrakt
- 3 dråper ferskpresset sitronsaft
- 10 dråper [stevia sjokolade](#)

Oppskrift på mandelmelk får du ved å klikke på denne knappen.

Bland alle ingredienser utenom peanøttsmøret, og la blandingen stå ca 30 minutter. Når chiapuddingen har stivnet litt, heller du den over et glass lagvis med peanøttsmør.





- green smoothie -



Oppskrift på mandelmelk får du ved å klikke på denne knappen.



Ingredienser

- 2 dl mandelmelk
- ½ avokado
- 2 never frisk spinat
- 1 tommelfingernegl størrelse fersk ingefær
- 4 ss chiafrø
- 1 klype salt
- 1 sitron uten skall
- 5 dråper [stevia](#)

Bland alle ingredienser utenom chiafrøene i en blender. Når alt er godt mikset, tilsetter du chiafrøene og rører de inn. La chiapuddingen stå i kjøleskapet ca en time.





- barnas favoritt -



Ingredienser

- 2 godt modne bananer
- 2 dl vann
- 4 ss chiafrø
- 1 klype salt
- ½ ts ekte [vaniljepulver](#) eller 1 ts vaniljeekstrakt
- Et dryss kanel

Bland alle ingredienser utenom chiafrøene i en blender. Når alt er godt mikset, tilsetter du chiafrøene og rører de inn. La chiapuddingen stå i kjøleskapet ca en time. Dekorér med ferske bær og frukt etter smak og behag.

- bringebær -



Ingredienser

- 3 dl mandelmelk
- 1 neve bringebær
- 4 ss chiafrø
- 1 klype salt
- ½ ts ekte [vaniljepulver](#) eller 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 ts ferskpresset sitronsaft

Oppskrift på mandelmelk får du ved å klikke på denne knappen.

Bland alle ingredienser og la chiapuddingen stå i kjøleskapet ca en time. Topp gjerne med litt bringebær og nøttesmør eller fibersirup.



- blåbær og pasjonsfrukt -



Ingredienser

- 3 dl mandelmelk
- 2 never blåbær
- 4 ss chiafrø
- 1 klype salt
- ½ ts ekte [vaniljepulver](#) eller 1 ts vaniljeekstrakt
- 2 ts ferskpresset sitronsaft

Oppskrift på mandelmelk får du ved å klikke på denne knappen.

Bland alle ingredienser utenom blåbærene, og la blandingen stå noen minutter. Legg chiapudding og blåbær lagvis og la chiapuddingen stå i kjøleskapet ca en time. Topp gjerne med litt pasjons og/ eller mandler.



- eksotisk -



Ingredienser

- 3 dl kokosmelk
- 1 mango
- 4 ss chiafrø
- 1 klype salt
- ½ ts ekte [vaniljepulver](#) eller 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 ts ferskpresset sitronsaft

Mos det meste av mangoen til en pure, la det være igjen noen biter til å ha som topping. Bland de øvrige ingrediensene og la den stå å stivne litt. Legg chiapudding og mangopure lagvis før du lar chiapuddingen stå i kjøleskapet ca en time. Topp med noen biter mango.



- mocha latte -



Oppskrift på mandelmelk får du ved å klikke på denne knappen.



Ingredienser

- 2 dl varm sterk kaffe
- 2 ss kakao
- ½ dl mandelmelk
- 3 ss chiafrø
- 1 klype salt
- ½ ts ekte [vaniljepulver](#) eller vaniljeekstrakt
- 10 dråper [stevia sjokolade](#)

Bland alle ingrediensene sammen, og la chiapuddingen stå i kjøleskapet ca en time. Server gjerne med litt kokos krem og hakket sjokolade/ kakaonibs.



Håper det smakte, stikk gjerne innom
neste gang du er sulten ❤️

K🍅m og spis.no

