



CHIAPUDDING

med Papaya & Passionsfrukt

Ingredienser: (1 port)

2 msk	chiafrön
6 msk	vatten
1	banan
¼ tsk	vaniljpulver (äkta svart)
1	passionsfrukt
1 dl	papaya, hackad

Så här gör du:

Lägg chiafröna i vattnet och låt dra i minst 20 minuter.

Mixa banan, vaniljpulver och chiafrön i en liten mixer tills det blivit en jämn smet.

Lägg den hackade papayan i botten på en skål eller ett glas. Fyll på med chiapuddingen. Toppa med passionsfrukten.

Dekorera med kokosflarn eller nötter.

CHIAFRÖN
INNEHÅLLER
MYCKET OMEGA 3!

Tips: Istället för vatten kan du använda mandelmjök för att få en fylligare smak.