



## Ingredienser (1 pers)

### Chiagröten

2 msk	chiafrön
½-1 tsk	kardemumma, mald
¼ tsk	kanel
½ tsk	lönnsirap eller annat sötningemedel

### Mandelmassan

1 dl	mandlar
7 st	dadlar
¼ tsk	vaniljpulver
2-3 msk	vatten

### Kokosgrädde

[Se recept här](#)

## Instruktioner

### Chiagröten

Blötlägg chiafröna i någon form av mjölk, tex mandelmjök, ris mjök, havremjök i minst 10 minuter. Blanda i alla ingredienserna till chiagröten. Rör om. Häll i ett glas.

### Mandelmassan

Lägg mandlarna i blöt över natten. Mal mandlarna till mjöl i en mixer eller kaffekvarn. Mixa i de övriga ingredienserna. (Du kan också använda dig av redan mald mandel, men det blir lite lättare för magen om den är blötlagd) Lägg mandelmassan ovanpå chiagröten.

Klicka på kokosgrädden på toppen.

*Njut!*

### Njut!

Kommentera gärna om du gillar receptet!

Kommentera