



Chiagrød LCHF

1 person

Ingredienser

- 2 spsk chia, frø
- 2 dl mandelmælk, naturel, øko, Naturli'
- 2 spsk. frysetørrede hindbær/jordbær
- 2 spsk græskarkerner
- 1 tsk vaniljepulver (kan udelades)

Tip!

Laver du chiagrøden i et glas med patentlåg/skruelåg er det en god morgenmad 'to go'.

Fremgangsmåde

1. I et glas/skål med låg: tilføjes 2 spsk. chiafrø og 2 dl mandelmælk - rør rundt. Lad det stå natten over i køleskabet
2. Servering: I glasset eller en serveringsskål: tilføj evt. vaniljepulver og rør rundt. Strø med frysetørrede hindbær/jordbær og græskarkerner

Næringsberegning per person: 300 kcal. 11 g protein, 8 g kulhydrat, 21 g fedt

PS: Vælg mandelmælk fra Alpro eller Naturli's hvor der står på forsiden 'ikke tilsat sukker' hvis du følger en LCHF diæt. Gør en forskel.