

DiætistTeamets Chiagrød, 4 portioner

Lækker morgenmad eller mellemmåltid

1 dl skyr

1 dl minimælk

1 tsk vanille

2 spsk chia



Ingredienserne røres sammen og sættes i køleskabet natten over

Grøden smages til efter ønske med f.eks. frisk frugt, tørret frugt, nødder, marmelade, frugtgrød eller et drys hakket mørk chokolade.

Kan med fordel doseres i små bølter/glas, så det er klar til morgenmad og mellemmåltider.

1 portion chiagrød blandet med æblegrød (2/3 chiagrød og 1/3 æblegrød)

Energi 350 KJ

Protein 5 gram

Kulhydrat 8,5 gram – heraf 3 g fibre

Fedt 2,3 g heraf 1 g n-3 fedt.

www.diaetist-iskov.dk

