



## Chiagrød ala risalamande, 8 portioner

8 personer

### Ingredienser

1,5 dl minimælk  
2 spsk chia frø  
350 g risengrød, kogt på minimælk  
30 g mandel  
250 g cheasy, skyr, 0,2%, vanilje  
200 g kirsebær sauce

### Fremgangsmåde

1. Kog risengrød på minimælk eller køb en færdig risengrød
2. Bland minimælk og chiafrø og lad det trække i mindst 15 minutter
3. Mandler smuttes og hakkes
4. Bland alt på nær kirsebær sauce
5. Hæld i portionsglas og fordel kirsebærsauce på toppen

	Næringsindhold pr. portion
Energi	126 kcal / 529 kJ
Protein	7 g
Kulhydrat	17 g
Fedt	3 g (primært umættet)