



Chiagrød

lækker morgenmad eller mellemmåltid

4 personer

Ingredienser

- 1 dl minimælk
- 1 dl skyr, naturel
- 2 spsk chiafrø
- 100 g æblegrød
- 1 tsk vanillesukker

Tip!

Granola lavet af "frugt og nødder" kan skæres og forberedes i en bønne til køleskabet. Tag svarende til en spiseske pr portion

Fremgangsmåde

- Alle ingredienser røres sammen
- Fordeles i 4 glas/skåle og sættes i køleskabet natten over.
- Grøden smages til efter ønske ,f.eks. med frugtstykker, nødder, frugtgrød evt. et lille drys hakket mørk chokolade

1 portion blandet med æblegrød; 2/3 chiagrød og 1/3 æblegrød

Nærings indhold	Pr. 100 g	Pr. person (81 g)
Energi	103 kcal/432,6KJ	83,9 kcal/352,38KJ
Protein	6,12 g	4,96 g
Kulhydrat, tilgængelig	10,6 g	8,61 g
Fedt	2,87 g	2,33 g