Chiagrød

SÆSON: Hele året

TIL: 1 klasse

TID: 4 timer - 2 dage

DET SKAL DU BRUGE:

1 liter mælk, kokosmælk eller vand

2 dl chiafrø

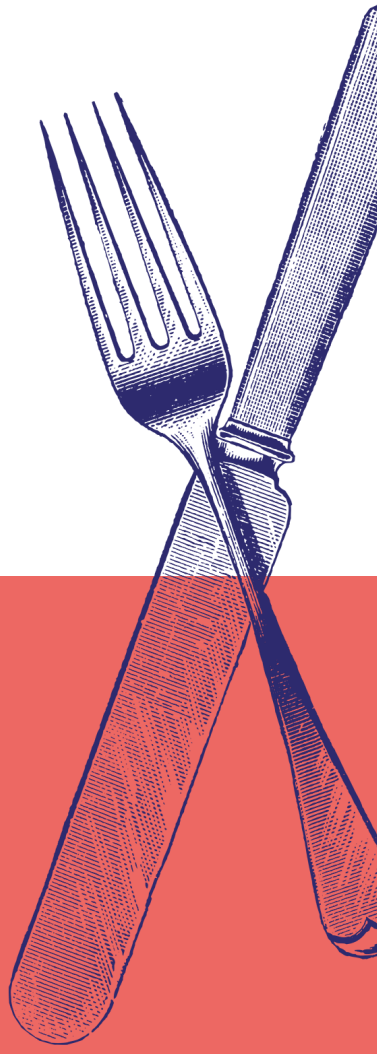
½ liter yoghurt eller andet surmælksprodukt

2 tsk vaniljesukker

Tilføj evt. stødt kanel, kardemomme, friske bær eller revet citronskal

SÅDAN GØR DU:

1. Kom mælk og chiafrø i en skål og pisk det godt sammen.
2. Stil blandingen tildækket i køleskabet i min. 4 timer, gerne natten over.
3. Hvis det er muligt, så pisk gerne blandingen igennem et par gange i løbet af de første timer for at aktivere chiafrøene, så de suger mere væske.
4. Tag chiagrøden ud når den er trukket færdig. Rør den godt igennem og tilsæt yoghurt og vaniljesukker eller andet godt.



TIPS OG TRICKS

- Har du en koldskålsrest så brug det i stedet for mælken - det smager fremragende.
- Chiagrød smager rigtig godt med müsli, frugtyoghurt og frisk frugt på. Anret gerne i glas og i lag.