

3* chiagrød i glas

Opskrift til 4-6 glas som her

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter + køletid

Samlet tid

et par timer, da det skal stå og trække

Ingredienser

Kakao chia

- 2 spsk. chiafrø
- 1 tsk. vaniljesukker
- 1 nip salt
- 2 spsk. lys sirup
- 1 spsk. bagekakao
- 2 spsk. stærk kaffe (færdigbrygget)
- 2 spsk. yoghurt naturel
- 1 dl mælk eller havredrik

Vaniljechia

- 2 spsk. chiafrø
- 1 tsk. vaniljesukker
- 1 spsk. lys sirup
- 1 dl yoghurt naturel
- 1 dl mælk eller havredrik

Neutral chia

- 4 spsk. chiafrø
- 1,5 dl mælk eller havredrik

Toppings

- Ristede afskallede hasselnødder
- bananskiver
- kakaonips (eller mørk almindelig chokolade)
- ekstra sirup

Sådan gør du

1. Stil 3 skåle eller bølter frem og kom de forskellige ingredienser til hver sin chiagrød i de forskellige bølter. Rør godt rundt, kom låg på og så ind på køl.

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

side 1 af 2

2. Efter nogle timer, gerne natten over er det klar til at blive anrettet i glas. Rør lige en ekstra gang i blandingen og kom det ellers i fine glas. Se om du kan komme chokoladegrøden nederst, så et lag med vaniljeudgaven og slut med den neutrale.
3. Server med de toppings du ønsker, jeg kom lidt afskallede hasselnødder, kakaonips, bananskiver og sirup over. Mums