

Chiagrød

Opskrift til 6 glas

Forberedelsestid

5 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

Chiagrød

- 30 g chiafrø
- 1 dåse kokosmælk (jeg bruger ikke light)
- 1 spsk. vaniljesukker eller lidt vaniljepulver og ekstra agavesirup
- 150 g creme fraiche eller yoghurt

Mangokompot

- 300 g frossen mango

Fyld

- Valgfri mysli
- 12 kiwibær
- 3 passionsfrugter
- evt. ekstra kokosflager

Sådan gør du

1. Kom chiafrø og kokosmælk i en bøtte og rør det godt sammen, stil det på køl nogle timer - gerne til dagen efter
2. Bland det op med vaniljesukker og yoghurt
3. Lav din kompot ved at komme mango i en gryde og varme det op til det er blødt. Tag stavblenderen frem og giv det en tur
4. Kom lidt mangokompot i bunden af glassene og kom så chiagrød over
5. Top med en håndfuld mysli på hver
6. Kom 1/2 passionsfrugt over hver
7. Skær kiwibærerne over og kom 4 halve på hver
8. Top evt. med ekstra kokos