

LagaLätt Frukost Chiapudding med kesella och bär



1 port

Ingredienser

0,8 gram Chiapudding grundrecept

0,8 dl Bärblandning, bärmix

2,0 msk Granola Paulüns

1,0 bit Hårt bröd fullkorn råg fiber ca 20% typ sport (SLV)

1,0 skiva Ost hårdost fett 17% (SLV)

1,0 st Ägg kokt (SLV)

0,5 tsk Lättmargarin fett 38% berikad typ Becel (SLV)

0,8 dl Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla

Tillagningsinstruktioner

Grundrecept Chiapudding (räcker till en glasburk=flera dagar)

1 dl chiafrön+ 4 dl växtbaserad dryck. Smaksätt med det du tycker om ex vaniljpulver, kakao, saffran, kardemumma, kanel eller annat.

Toppa med naturell kesella, bär, kokosflingor, granola.

Näring per 100 g	Näring per portion
140 kcal	300 kcal
10,0 g protein	21,4 g protein
5,2 g fett	11,1 g fett
11,9 g kolhydrater	25,6 g kolhydrater

