Chiapudding med vaniljekesam



Ingredienser

♥ 3 dl vaniljekesam
♥ 2 ss chiafrø (se tips)

Toppingforslag:
♥ granateplekjerner
♥ pasjonsfrukt
♥ moreller

Fremgangsmåte

Finn frem to glass og fordel vaniljekesamen med ca like mye i hvert glass.

Rør 1 ss chiafrø sammen med vaniljekesamen i hvert av glassene.

Sett glassene i kjøleskapet over natten (eller minst et par timer).

Server chiapuddingen med det du liker, for eksempel granateplekjerner, moreller og pasjonsfrukt.

Tips

♥ Chiafrø fås kjøpt i helsekostforretninger og velassorterte matvarebutikker.

♥ Det er ikke noe i veien for å tilsette mindre mengde chiafrø, hvis du ønsker at de skal bli mindre dominerende. Jeg pleier å variere, og av og til synes jeg det er passe å bare blande 1 ts chiafrø i hvert glass i stedet for 1 ss.

♥ Vaniljekesam er såpass søt at jeg synes det er unødvendig å tilsette ekstra søtning. Bruker du vanlig kesam naturell i stedet for vaniljekesam, anbefaler jeg å tilsette litt melis eller noe dråper stevia eller annet søtningsmiddel samt kanskje littegrann vaniljepulver for å få god smak på puddingen.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/chiapudding-med-vaniljekesam