

Budding med yoghurt og chia



10 min. 205 kcal SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Bland limesaft, limeskal, vanilje og SteviaSweet Flydende med mandelmælken. Tilsæt yoghurt og chiafrøene og bland det, så frøene ikke klister sammen. Stil buddingen på et køligt sted og lad den sætte sig i mindst en halv time eller natten over. Serveres med friske bær.

Velbekomme!

Ingredienser til 2 portioner

3 spsk	chiafrø
10 g	vegansk yoghurt
1 dl	mandelmælk
1/2 tsk	stødt vanilje
	Saft og revet skræl fra 1/2 lime
1/2 tsk	SteviaSweet Flydende

Serveres med

150 g	friske bær
-------	------------

Næringsværdi per portion

205	kcal
864	kJ
8	g Protein
16	g Kulhydrater
12	g Fedt