

Frisk havregrod med matcha og chia (vegan)



10 min. 288 kcal SteviaSweet Crystal

Fremgangsmåde

Bland alle grødingredienserne godt sammen. Lad grøden stå koldt et par timer eller natten over. Anret grøden på tallerkner/skåle og pynt med banan og ananas.

Ingredienser til 2 portioner

1 1/2 dl	havregryn
1 spsk	chiakerner
2 1/2 dl	mandelmælk (el. anden plantemælk)
1 tsk	matchapulver
1 tsk	SteviaSweet Crystal
1/2 tsk	stødt vanilje

Serveres med

1	banan
1 1/2 dl	frisk ananas

Næringsværdi per portion

288	kcal
1212	kJ
8	g Protein
45	g Kulhydrater
8	g Fedt