

Chia-yoghurt pudding



 10 min.  205 kcal  SteviaSweet Flytande

Gör så här

Blanda skal och saft av lime, vanilj och [SteviaSweet Flytande](#) i mandelmjölken. Tillsätt yoghurt och chiafrön och blanda ihop så att fröna inte bildar klumpar. Låt stå kallt i minst en halvtimme eller över natten. Portionera i dricksglas eller skålar och dekorera med färska bär. Njut!

Ingredienser för 2 portioner

3 msk	chiafrön
10 g	vegansk yoghurt
1 dl	mandelmjök
1/2 tsk	malen vanilj
	Pressad saft och rivet skal av ½ limefrukt
1/2 tsk	SteviaSweet Flytande

Till servering

1-2 dl	färska bär
--------	------------

Näringsvärde per portion

205	kcal
864	kJ
8	g Protein
16	g Kolhydrater
12	g Fett