LINDA BEN

Próteinríkur chia grautur með berjum



Eldunartími

25 mín (20 mín bið)

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

1 grautur

Lýsing

Hér höfum við virkilega góðan chiagrarut sem ég fæ mér mjög reglulega. Hann er inniheldur mikið af próteinum sem er nauðsynlegt til þess að maður upplifi meiri og lengri seddu. Kollagenið hefur að sjálfsögðu margvísleg önnur jákvæð áhrif á líkamann en aukin inntaka á kollageni hefur jákvæð áhrif á húðina, hárið, neglur, liðamót og beinin okkar.
Chia fræin sjálf eru rosalega holl fyrir okkur enda innihalda þau talsvert mikið af omega 3 fitusýrum, trefjum, vítamínum og steinefnum.
Eitt sem ég hef vanið mig á þegar ég er að gera chiagraut er að gera möndlumjólkina sjálf frá grunni en það er rosalega einfalt. Maður einfaldlega smellir nokkrum möndlum í blandara í vatni og maukar. Það verða stundum smá bitar af möndlum ennþá í möndlumjólkinni en það hefur engin áhrif á bragðið á grautnum.
Ég set svo alltaf helling af ávöxtum og berjum ofan á grautinn, yfirleitt set ég hálfan banana en mér finnst þeir svo góðir. Svo set ég ber, þá nota ég það sem ég á til hverju sinni. Stundum nota ég ferk ber eins og jarðaber, bláber og brómber (ég notaði bláber og brómber í þennan sem ég myndaði hér) en stundum þegar það er langt síðan ég fór í búðina, nota ég frosin hindber og bláber, það kemur virkilega vel út líka. Leyfið þeim bara aðeins að þíðna áður en ég borða grautinn. Það að nota frosin ber hentar þess vegna vel þegar maður er að græja grautinn með góðum fyrirvara.
Ég græja mér yfirleitt grautinn á morgnanna. Þá set ég chia fræin og hafrana í bleyti áður en ég fer í sturtu, svo þegar ég er búin að græja mig eru þau tilbúin og ég get raðað öllu öðru ofan á grautinn.
Ég nota Feel Iceland kollagenið þegar ég geri chiagraut, það er alveg hreint hágæða prótein. Ég hef notað það í mörg ár með mjög góðum árangri.

Próteinríkur chia grautur með berjum

- 1 1/2 msk chia fræ
- 1 msk hafrar
- 10 möndlur
- 1 dl vatn
- 2 skeiðar Feel Iceland kollagen
- 1/8 tsk vanilluduft (má sleppa)
- 2 msk grískt jógúrt
- 1/2 banani
- Ber (fersk eða frosin)
- 1/2 msk kakónibbur
- Kanill
- Kókosflögur (má sleppa)

Aðferð:

1. Setjið chia fræ og hafra í skál.
2. Setjið möndlur og vatn í blandara og blandið þar til möndlumjólk hefur myndast (það er í góðu lagi að allar möndlurnar hakkist ekki alveg og smá bitar séu í mönbdlumjólkinni). Hellið möndlumjólkinni í skálina, hrærið og leyfið grautnum að taka sig í u.þ.b. 15 mín eða þar til hann er orðinn þykkur.
3. Bætið kollageni út á og hrærið.
4. Bætið vanilludufti út og hrærið
5. Bætið grískri jógúrt út á skálina ásamt bananasneiðum, berjum, kakónibbum og örlítið af kanil

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.