LINDA BEN

Blaberja og hnetusmjörs chiagrautur



Eldunartími

10 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Þessi bláberja og hnetusmjörs chiagrautur er eitthvað sem ég búin að vera borða núna á hverjum morgni áður en ég fer í ræktina, alveg frá því að haustjógúrtið kom í búðir. Grauturinn gefur mér alveg ótrúlega mikla og góða orku fyrir daginn, er dásamlega bragðgóður og hollur.
Það er svo einfalt að smella honum saman og það er upplagt að gera það kvöldið áður svo maður geti farið beint í að borða um morguninn. Það má alveg græja nokkra grauta í einu því þeir geymast vel í lokuðu íláti.
Ég á alltaf útbleytt chiafræ inn ísskáp. Ég set þá 3 msk af chiafræjum í lokanlegt ílát og set 4 dl af vatni með, loka boxinu og hrissti fræjin saman við vatnið. Læt þau svo taka sig inn í ísskápnum í amk 8 tíma. Það er svo þægilegt að eiga alltaf útbleytt chiafræ inn í ísskáp því þá er maður enga stund að smella í chiagraut þegar manni langar í. Útbleytt chiafræ geymast inn í ísskáp í a.m.k. 1 viku.

Bláberja og hnetusmjörs chiagrautur

- 150 g íslenskt haustjógúrt frá Örnu Mjólkurvörum
- U.þ.b. 1 dl útbleytt chiafræ (1/2 msk chia fræ í 1 dl vatni)
- 1 msk hnetusmjör
- 1 dl fersk bláber

Aðferð:

1. Setjið chiafræin í skál ásamt vatni, hrærið smá og látið standa í 10 mín (eða notið chiafræ sem eru nú þegar útbleytt, sjá texta fyrir ofan myndirnar)
2. Setjið haustjógúrtina í skál með útbleyttu chiafræjunum og hrærið saman. Hellið helmingnum í hátt glas.
3. Hellið hnetusmjörinu ofan á jógúrtið, ef hnetusmjörið þitt er mjög stíft er hægt að setja það inn í örbylgju í 30 sek (ef það er ennþá of stíft er gott að setja 1/2 tsk kókosolíu í það hræra saman við).
4. Hellið restinni af jógúrtinu yfir og toppið með bláberjum.

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.