

Chiagröt

CHIAGRÖT

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

10 minuter

4 dl kokosmjölk

2 msk chiafrö

0,5 dl solrosfrö

0,5 dl kokosflingor

1 msk kokosolja

1 tsk mald kanel

0,5 tsk himalayasalt/ havssalt

HUSGERÅD

Måttsats

Kastrull

Visp

Allergiinformation: Receptet innehåller chiafrön, solrosfrön

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Chiagröt

Chiagröt

Att börja dagen med en grötfrukost är för många en självklarhet. Vår [Paleokokosgröt](#) är en klassiker här hemma, nu får den sällskap av denna lina och goda Chiagröt som dessutom är helt utan ägg.

Så här gör du

- Mät upp samtliga ingredienser i en kastrull och vispa samman
- Låt koka upp snabbt och sedan småkoka tills den tjocknat till önskad konsistens
- Rör i din gröt då och då

Ät och Njut av underbar Chiagröt till din frukost, toppa med lite fröer och kanske skivad banan och extra [kanel](#).

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
