

Pepparkakschiapudding

PEPPARKAKSCHIAPUDDING

För 1 person

2 dl kokosmjölk

2,5 msk chiafrön

1 tsk pepparkakskrydda

HUSGERÅD

Måttsats

Glasburk

Bunke/mixerkanna

Stavmixer

Pepparkakschiapudding

Pepparkakschiapudding

Så här gör du

Alt. 1

- Mät upp [kokosmjölk](#), [chiafrön](#) och [pepparkakskrydda](#) i en burk med lock
- Blanda väl och sätt på locket
- Låt stå i kylskåpet över natten

Alt. 2

- Mät upp [kokosmjölk](#), [chiafrön](#) och [pepparkakskrydda](#) i en mixerkanna
- Mixa med [stavmixer](#) till det tjocknat något
- Ställ in i kylskåpet och låt stå 30 minuter

Innan servering så rör om i din pudding.

Servera gärna din Pepparkakschiapudding med lite [Paleolingonsylt](#) och bitar av lite clementin eller apelsin.

I Paleoskafferiet hittar du också receptet på [Enkel chiapudding](#) med smak av ljuvlig vanilj, [Favorit chiapudding](#) med smak av kanel och kardemumma samt en extra lyxig [Chokladchiapudding](#).

Paleo så gott och så enkelt!

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, kokboksförfattare 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.
