

Chiagröt - powerfrukost

Blötlägg 1msk **chiafrön** och 1msk **hampfrön** i vatten, kokosmjölk eller kokosgrädde innan du går och lägger dig. Vätskan ska precis täcka dem. Rör runt så dem blandar sig ordentligt. Blanda ner 1tsk eko **gojibär**.

Lägg även i valfria bär i samma skål. T.ex. **lingon** och **blåbär**. Om du väljer kokosgrädde så blanda även ner 1krm vaniljpulver.

I en annan skål blötlägger du 1-2 delade **paranötter** och 1-2 **valnötter** samt 1tsk lätt hackade **pumpa- eller solrosfrön**.

Låt allt stå framme över natten så du inte äter kall frukost.

I en glasburk kan du annars göra egen vaniljyoghurt genom att blanda 1burk eko **kokosgrädde** (*Garant fungerar bäst*) med 2-4krm **vaniljpulver** och 1 kapsel **probiotika** – låt stå framme ett dygn. Ha i en glasskål i kylan så räcker det i flera dagar. Använd 2-4msk i din chiagröt.

För lite extra sting kan du även blanda i t.ex. **1-2krm torkad ingefära**. Om du har ett Greenspulver hemma så är det perfekt att blanda ner.

