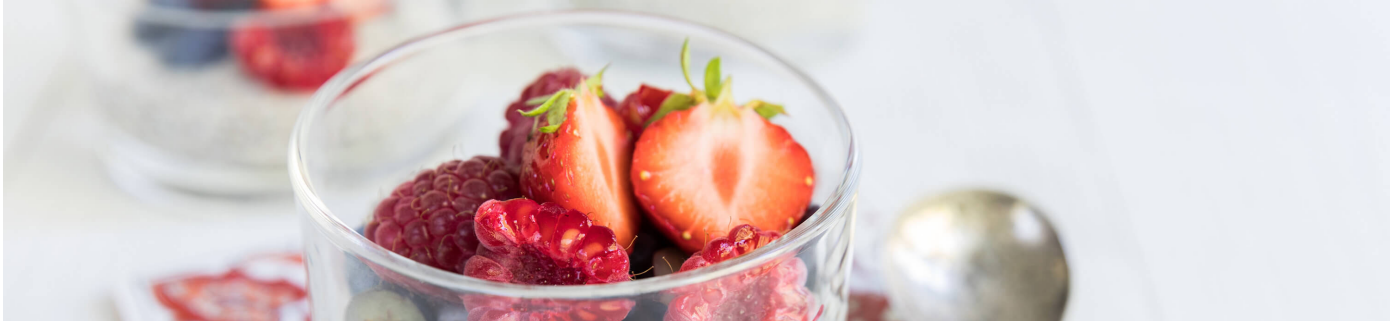


# Chia-jogurtti vanukas



 10 min.  205 kcal  SteviaSweet Neste

## Valmistus

Sekoita limetin mehu, kuori, vanilja ja nestemakeuttaja mantelimaitoon. Lisää joukkoon kaurajogurtti ja chia-siemenet ja sekoita, etteivät siemenet paakkuunnu. Anna tekeytyä kylmässä vähintään puoli tuntia tai yön yli. Annostele lasiin tai kulhoon ja asettele tuoreet marjat pinnalle. Nauti.

## Ainekset 2 annosta

3 rkl	chia-siemeniä
1½ dl	vegaanista jogurttia
1 dl	mantelimaitoa
1/2 tl	jauhettua vaniljaa
1/2	limetin mehu ja raastettu kuori
1/2 tl	SteviaSweet Neste

## Tarjoiluun

1-2 dl	tuoreita marjoja
--------	------------------

## Ravintoarvot per annos

205	kcal
864	kJ
8	g Proteiinia
16	g Hiilihydraatit
12	g Rasvaa