

Chiapudding grundrecept

- 2 dl kokosmjölk, t ex Santa Marias i liten tetra / grädde



- - 2,5 msk chiafrön
 - 1 krm - 0,5 tsk äkta vaniljpulver efter smak.
 - Eventuell 1 krm egen smaksättning.
1. Blanda ihop i en burk med glaslock. Ställ på köksbänken att svälla över natten. Rör gärna om en extra gång innan du går och lägger dig.
 2. Ät med egen blandning av frön, nötter, riven kokos/kokosflingor, bär etc.
 3. Passar bra att göra '**seed cycling**' med. De olika frösorterna påverkar östrogen och progesteron fördelaktigt i respektive fas.
 - a. Före ÄL: 1 msk linfrön + 1 msk pumpafrön.
 - b. Efter ÄL till mens: 1 msk solrosfrön + 1 msk sesamfrön

Finns många varianter av chiapudding, t ex med färska bär mosade/mixade i röran också. Du kan säkert hitta fler recept själv.