



Chia-Kokos-Mango-Pudding

4 Portionen

Zutaten

400 ml Kokosmilch
4 EL Chiasamen
3 TL Honig
etwas gemahlene Vanille
1 Mango

Zubereitung

Die Kokosmilch mit Chiasamen, Honig und Vanille in einer Schüssel vermischen.
Eine Hälfte der Mango schälen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und unter die Mischung heben. Die andere Mangohälfte in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank aufheben.
Die Mischung in kleine Gläser füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 6 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Das Dessert ist fertig, wenn es eine puddingartige Konsistenz bekommen hat.

Vor dem Servieren die übrige halbe Mango schälen,
Fruchtfleisch klein schneiden und über den Pudding geben.