



Chia-Früchte-Traum

2 Portionen

Zutaten

240 ml Kokosmilch	170 g Mango
2 TL Wasser	250 g griechischer Joghurt
1 TL Ahornsirup	
¼ TL Vanilleextrakt	225 g gemischte Früchte in Stücken
3 TL Chiasamen	(z. B.: Nektarinen, Heidelbeeren, Äpfel, Kirschen, Beeren, ...)

Zubereitung

Die Kokosmilch mit zwei Teelöffeln Wasser, dem Ahornsirup und dem Vanilleextrakt mischen.
Die Chia-Samen unterrühren und mindestens zwei Stunden bedeckt im Kühlschrank quellen lassen.
Währenddessen die Mango in Stücke schneiden, mit dem Joghurt pürieren und auf zwei Schüsseln verteilen. Den Chiapudding vorsichtig auf die Mango-Mischung geben und mit den Früchten dekorieren.