

Rezept

Chia-Pudding mit Mango

Ein Rezept von Chia-Pudding mit Mango, am 09.06.2023

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 5 EL Chia-Samen (ca. 50 g) | 350 ml ungesüßter Sojadrink (am besten mit Kalzium angereichert) |
| 1 kleine Mango (ca. 400 g ungeputzt, mit Kern) | 1 Msp. gemahlene Vanille |
| 2 TL Kakaonibs (roh) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 15 g F, 12 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Chia-Samen in einer Schüssel mit dem Sojadrink mischen, mit einer Gabel gut verrühren und abgedeckt im Kühlschrank mind. 2 Std. quellen lassen.

2. Währenddessen die Mango schälen und das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in kleine Würfel schneiden.

3. Zum Servieren den Chia-Pudding auf Dessertschalen verteilen und die Mangowürfel darübergeben. Mit der Vanille bestreuen und mit den Kakao-Nibs garnieren.