

Rezept

Kokos-Chia-Pudding mit Papaya

Ein Rezept von Kokos-Chia-Pudding mit Papaya, am 25.04.2024

Zutaten

60 g Chia-Samen	400 g ungesüßter Kokosdrink
2 Msp. gemahlene Vanille	100 g Sahne
30 g Kokosblütenzucker (nach Belieben)	1 kleine reife Papaya (ca. 400 g)
15 g Limettensaft	2 EL Kokosraspel
4 Blätter Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 22 g F, 5 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Chia-Samen mit Kokosdrink und Vanille in den Mixtopf geben und 5 Sek. / Linkslauf / Stufe 3 verrühren. Die Chia-Mischung umfüllen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Std. oder am besten über Nacht quellen lassen. Den Mixtopf spülen.
2. Nach dem Quellen den Rühraufsatz einsetzen. Die Sahne im Mixtopf Stufe 3 steif schlagen, dabei nach Belieben den Zucker einrieseln lassen. Die Schlagsahne unter die gequollene Chia-Mischung heben. Den Chia-Sahne-Pudding in vier Dessertschalen oder Gläser verteilen. Den Mixtopf spülen.
3. Papaya schälen, längs halbieren und entkernen. 50 g Fruchtfleisch beiseitelegen. Das restliche Papaya-Fruchtfleisch ca. 2 cm groß würfeln und mit Limettensaft im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 4 zerkleinern. Die Papayamasse auf die Puddings geben. Das beiseitegelegte Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und darauf verteilen. Alles mit den Kokosraspeln bestreuen. Die Minzeblätter waschen und trocken tupfen. Die Puddings mit Minze garniert servieren.