



SCHNELLER CHIAPUDDING

Für 2 Portionen

ZUTATEN:

- 80 g Chiasamen
- 360 ml Kokosmilch
- 4 EL Honig
- 1 Prise Ingwer, gemahlen
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ Mango (ca. 250 g)
- 1 Banane (ca. 130 g)
- 3 Maracujas
- 2 Stiele Minze
- 200 g Cocogurt Maracuja
- 20 g Kokoschips

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen mit Kokosmilch, Honig, Ingwer, Zimt und Vanillezucker kurz aufkochen und abkühlen lassen.
2. Mango schälen und Fleisch nah am Kern herunterschneiden. Anschließend würfeln. Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden. Maracujas halbieren und Fleisch mit einem Löffel herauskratzen. Minze waschen und trocken schütteln.
3. Chiapudding auf 2 Schüsseln aufteilen. Cocogurt darüber geben, Obst darauf verteilen und mit Kokoschips und Minze garnieren.

TIPP: Diese Variante eines schnellen Chiapuddings erspart das Einweichen der Samen über Nacht.

