

Chia-Kokosmilch mit Mango

Die Chia-Kokosmilch mit Mango ist ein köstliches, gesundes veganes Dessert. Ein Rezept mit dem Superfood Chiasamen, für ein leckeres Frühstück.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

125 ml	Kokosmilch
2 EL	Chiasamen
1 EL	Ahornsirup
1 Stk.	Mango

Zubereitung

1. Für die **Chia-Kokosmilch mit Mango** den Chiasamen mit der Kokosmilch und Ahornsirup in eine Schale geben und kräftig verquirlen.
2. Mit Klarsichtfolie zudeckt im Kühlschrank zirka 1 Stunde quellen lassen, gelegentlich umrühren.
3. Die Mango schälen, Stein entfernen und klein würfeln. Die Chiasamen-Milch in Gläser füllen und die gewürfelte Mango darauf verteilen.

Tipp