

Mango Chia Pudding

Der vegane Mango Chia Pudding ist ein Power-Frühstück und liefert dir die nötige Energie für den Start in den Tag.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 10,1 h



Zutaten

60 g	Chia-Samen
400 ml	Kokosdrink (oder Mandeldrink, Haferdrink)
1 TL	Agavendicksaft (oder Honig)
1 Stk.	Mango (reife)

Zubereitung

1. Die Chiasamen in einen verschließbaren Behälter oder Einmachglas geben. Den Kokosdrink und Agavendicksaft zugeben, verrühren oder einfach verschließen und gut durchschütteln. Für mindestens 3 Stunden, am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Den **Chia Pudding** vom Kühlschrank nehmen, gut verrühren und auf zwei Gläser verteilen. Die **Mango** schälen und in kleine Stücke oder Würfel schneiden. Auf den Chia Pudding verteilen und genießen.

Tipp

Den Chia Pudding mit Mango noch zusätzlich mit Kokosflocken oder mit dem Mark einer halben Vanilleschote verfeinern.