

PURE ENERGIE

CHIA-MANGO-COLADA

Zutaten

- 150g reife Mango
- 250ml Kokosmilch (alternative: Wasser mit Bourbon Vanille)
- 4EL Chia-Samen



Zubereitung

Chia-Samen mit der Kokosmilch verrühren und einweichen lassen. Die Mango schälen, entsteinen und in Würfel schneiden. (Auch hierbei kannst du auf gefrorene Früchte zurückgreifen) Die Hälfte der Mango hebst du unter den Chia-Pudding. Zum Anrichten dieser fruchtigen Colada verteilst du die Masse bspw. in Dessertgläser. Die Gläser min. 2 Std.(am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Die andere Hälfte der Mango garnierst du vor dem Verzehr über den Pudding.

Tipp:
Anstelle der Mango kann auch jedes andere Obst genommen und unter die Chia-Pudding Masse gehoben werden.