



Chia Pudding mit Mango-Püree

Zutaten für 4 Portionen im Fingerfood-Glas:

- 4 EL Chia Samen
- 250 ml Milch
- 1 TL + 1 TL "rische's Schleckermäulchen"
- 1 Mango

Zubereitung:

- Chia Samen mit Milch und 1 TL "rische's Schleckermäulchen" in eine Schüssel geben, alles gut verrühren und kühl stellen.
- In den ersten 15 Minuten mehrmals umrühren, damit die Samen keine Klümpchen bilden und sich nicht ein Teil der Milch oben absetzt .
- Danach für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen – noch besser über Nacht.
- Mango schälen, in Stückchen schneiden und das Fruchtfleisch zusammen mit 1 TL "rische's Schleckermäulchen" fein pürieren.
- Chia Pudding in Gläschen füllen und mit dem Mango-Püree bedecken.
- Garnitur: z.B. geröstete Mandeln / gehackte Pistazien / Erdbeere

TIPP: Ihr könnt den Chia-Pudding mit Obstpüree oder -stückchen, Haferflocken oder Nüssen ergänzen oder einfach pur genießen. Die Flüssigkeit kann variieren: Statt Kuhmilch kann man auch Mandel-, Soja-, Reis- oder Kokosmilch verwenden oder auch Wasser und den Chia Pudding dann z.B. mit in einen Smoothie geben. Chia-Pudding ist ideal für eine sättigende nährstoffreiche Grundlage am Morgen oder zwischendurch und auch als Dessert eine gesunde Alternative.