

Kokos-Pudding mit Mango

VORBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Den Pudding auf Gläser verteilen und min. 6 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

- 3 -

Vor dem Servieren die Mango schälen, in Stücke schneiden und auf dem Pudding garnieren.

Zutaten Für 4 Gläser

230 ml Kokosmilch
350 ml gesüßte Mandelmilch
2-3 Teelöffel Agavensirup
60 g Leinsamen oder Chia Samen
1 reife Mango

Dieses Dessert macht Lust auf Sommer, Süßes und Urlaub. Der cremige Kokos-Pudding sorgt zusammen mit der saftigen Mango für eine süße Erfrischung und Karibik-Flair im Glas. Chia-Samen versorgen dich mit ausreichend Protein und machen lange satt. Am Abend vorbereiten und am nächsten morgen genießen.

- 1 -

Kokosmilch, Mandelmilch und Agavensirup in einer Schale verrühren. Leinsamen oder Chia Samen hinzugeben und alles noch einmal gut durchrühren. Falls Ihnen der Pudding nicht süß genug ist, eventuell noch etwas Honig hinzugeben.

- 2 -