

Cooler Superfood! Mango-Chia-Kiwi-Popsicles

VORBEREITEN

80
Min.

ZUBEREITEN

12
Std.

NIVEAU



Zutaten für 6 Popsicles

Für die Kiwi-Schicht

3 Kiwis
250 ml Kokoswasser

Für die Mango-Schicht

3/4 Mango
375 ml Kokoswasser

Für die Chia-Schicht

500 ml Mandelmilch
80 g Chia-Samen

Besonderes Zubehör

Formen für Eis am Stiel
Hochleistungsmixer

- 1 -

Für die Kiwi-Schicht Kiwis schälen, grob würfeln, in einen Food Processor geben und mit Kokoswasser pürieren. In die Formen füllen und 30 Minuten gefrieren lassen.

- 2 -

Für die Mango-Schicht Mango schälen, entkernen, grob würfeln, in einen Food Processor geben und mit Kokoswasser pürieren. Auf die Kiwi-Schicht geben und 30 Minuten gefrieren lassen.

- 3 -

Für die Chia-Schicht Chia-Samen in Milch einweichen, 15 Minuten quellen lassen. Chia-Pudding auf die Mango-Schicht geben und über Nacht gefrieren lassen.

Chia-Samen im Cocktail, Chia-Samen im Pudding und jetzt auch Chia-Samen im Eis. Okay - Chia-Samen im Eis gibt es schon ein bisschen länger. Aber nicht im Eis am Stiel - das ist neu! Und auch nicht als fruchtige Trilogie mit Mango und Kiwi. Kannst du dir also schon zum Frühstück schmecken lassen. Und als eiskalten Powersnack zwischendurch auch.