

Mango-Nicecream mit Kokos-Chia-Pudding

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

2 gefrorene Bananen
1/2 Mango
2 Esslöffel Chia Samen
8 Esslöffel Kokosmilch
1 Vanilleschote
1 Esslöffel Kokoscreme
1 Esslöffel Frischkäse
2 Esslöffel Joghurt
1 Teelöffel Honig
2 Esslöffel Kokosraspeln
1/2 reife Banane

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Fruchtige **Mango-Nicecream** im Glas auf nahrhaften **Chia-Pudding** und samtige **Kokos-Joghurt-Creme**. Damit versammeln sich die besten karibischen Geschmäcker und fruchtiges Obst in einem exotischen Eisbecher der Extraklasse. Der ist ratzfatz leer gelöffelt.

Für den perfekten Exotik-Becher, gibt's hier noch ein paar Tipps zur Zubereitung von Chia-Pudding.

- 1 -

Für den Chia Pudding Chia Samen mit 6 Esslöffeln Kokosmilch aufgießen. Vanilleschote auskratzen und das Mark unter die Chia-Mischung rühren. 10 Minuten quellen lassen, gut durchrühren und für 1 Stunde kaltstellen.

- 2 -

Für die Nicecream Mango schälen und Fruchtfleisch würfeln. Ein paar Würfel zum Garnieren beiseite legen. Restliche Mangowürfel zusammen mit gefrorenen Bananen im Hochleistungsmixer mixen. 2 Esslöffel Kokosmilch zugeben und weiter mixen, bis ein cremiges Eis entsteht. Im Gefrierschrank kaltstellen.

- 3 -

Für die Kokos-Joghurt-Creme Frischkäse, Kokoscreme, Joghurt und Honig glattrühren. 1 Esslöffel Kokosraspeln unterheben.

- 4 -

Frische Banane in Scheiben schneiden. Hälfte der Mango Eiscreme in ein hohes Glas füllen. Chia Pudding darauf geben und Kokos-Joghurt-Creme darüber schichten. Glas mit restlicher Nicecream auffüllen und mit Mangowürfeln, Kokosraspeln und Bananenscheiben toppen.