Kokos-Chiapudding mit Früchten

Zeit gesamt
7h 55min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kokosnussmilch	250 ml
Chia-Samen	40 g
Honig	2 EL
Granatapfel	1 St.
Mango	1 St.
Orangen	1 St.
Bananen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. In einer Schüssel Kokosmilch, Chia-Samen und 1 EL Honig verrühren und anschließend auf 4 Gläser verteilen. Kokos-Chiapudding über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Am nächsten Morgen Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen, dabei die weißen Zwischenwände entfernen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden, dabei Saft auffangen. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Früchte und aufgefangenen Fruchtsaft mischen und auf dem Chiapudding anrichten. Nach Belieben mit etwas Honig beträufeln.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	353 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	14 g