

Chia Dessert

Zutaten:

3El Chia Samen

220ml Mandelmilch

2El Zuckerersatz

½ Tl gemahlene Vanille

Für die Mangoschicht:

Eine Mango (ca 220g)

Topping:

150g Erdbeeren

10g geschälte, ungesalzene Pistazien

Zubereitung:

Chia, Mandelmilch, Vanille und Zuckerersatz verrühren und für 25-30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

Das Mangofleisch in der Zeit pürieren und Erdbeeren klein schneiden. Die Pistazien klein hacken.

Im Glas schichten: Erst das Mangopüree, dann die Chiamasse, die Erdbeeren darüber verteilen und am Ende die Pistazien darüber streuen.