



Chiapudding met kokosmelk en mango

Romige pudding van chiazaad dat opzwelt in kokosmelk tot een luchtige structuur, afgewerkt met zoete mango. Licht en toch verzadigend.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Ontbijt

Ingrediënten

40 gr chiazaad
250 ml kokosmelk
1 el honing of ahornsiroop
1 kl vanille-extract
1 rijpe mango
1 el kokoschilfers

Bereidingswijze

1. Doe het chiazaad in een kom of bokaal en giet er de kokosmelk bij.
2. Voeg de honing en het vanille-extract toe en roer krachtig door zodat het chiazaad niet gaat klonteren.
3. Wacht 5 minuten en roer nog een keer goed om, zo verdeelt het zaad zich mooi.
4. Dek af en laat minstens 4 uur of een nacht opstijven in de koelkast tot je een dikke, puddingachtige structuur hebt.
5. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
6. Schep de chiapudding in een glas en verdeel er de mangoblokjes over.
7. Rooster de kokosschilfers kort in een droge pan tot ze goudbruin geuren en strooi ze erover als afwerking.

Tip

Roer na de eerste 5 minuten nog eens goed om, dat voorkomt klonters onderaan.

Lekker met

een handvol verse bessen

Dranktip

koude muntthee