



Chiapudding met kokosmelk en mango

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

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Ontbijt

Ingrediënten

- 40 gr chiazaad
- 250 ml kokosmelk (uit blik of karton)
- 1 el honing of ahornsiroop
- 1 kl vanille-extract
- 1 rijpe mango
- 1 el kokosschilfers

Bereidingswijze

- 1.** Doe het chiazaad in een ruime 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 gelijkmatig verdeeld is en niet klontert.
- 3.** Laat 5 minuten rusten en roer dan opnieuw grondig om, zodat het zaad zich mooi spreidt doorheen de vloeistof.
- 4.** Dek de kom of bokaal af met plasticfolie of een deksel en zet minstens 4 uur in de koelkast, bij voorkeur een hele nacht, tot je een dikke, puddingachtige massa hebt.
- 5.** Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en verdeel het in kleine blokjes.
- 6.** Rooster de kokosschilfers in een droge koekenpan op middelhoog vuur, al roerend, tot ze goudbruin kleuren. Haal ze onmiddellijk van het vuur en laat afkoelen.
- 7.** Schep de chiapudding in twee glazen of kommetjes, verdeel de mangoblokjes erover en werk af met de geroosterde kokosschilfers.

Tip

Roer na de eerste 5 minuten zeker nog een tweede keer goed door. Zo voorkom je dat het chiazaad zich samenklontert op de bodem en krijg je een egale, romige pudding.

Lekker met

Een handvol verse bessen

Dranktip

Koude muntthee