

Mango-Chia Dessert

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2 Reife Mangos
2 EL Orangensaft
250 ml Naturjoghurt oder Sojajoghurt
50 ml Wasser
25 g Chiasamen
1 TL Vanille-Mandel Würzöl
1 EL Rohrzucker oder Agavendicksaft
30 g Cashewkerne
Frische Minzblätter



Zubereitung

Mangos schälen, das Fruchtfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Orangensaft hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Mus pürieren. Naturjoghurt mit Wasser, Zucker (alternativ Kokosblütenzucker) und Vanille-Mandel Würzöl verrühren. Chiasamen hinzufügen und mindestens 15 Minuten quellen lassen. Mangomus gleichmäßig in vier Gläser füllen. Anschließend behutsam die Chia-Joghurtcreme mit einem Esslöffel auf das Mus verteilen. Cashewkerne grob hacken und auf der Joghurtschicht verteilen. Mit frischen Minzblättern garnieren (alternativ mit etwas Nana-Minze Würzöl beträufeln) und gekühlt servieren.

Hinweise

Tipp: das Mangomus und die Joghurtcreme können auch in mehreren Lagen übereinander geschichtet werden.