

Chia-Pudding mit Papaya

Ein leicht zu machender und gesunder Nachtisch.

Der Nachtisch sollte einige Stunden zugedeckt mit Frischhaltefolie im Kühlschrank kühlen.

Das Papaya Püree wird frisch vor dem Servieren gemacht und auf den Chia-Pudding verteilt.

Aprikosen grob würfeln, mit etwas Kokosmilch fein pürieren. Restliche Kokosmilch, Wasser, Zimt und Chiasamen dazugeben und gut verrühren.

10 Minuten quellen lassen. Nochmal gut durchrühren und auf hübsche Gläser verteilen. Frischhaltefolie drüber und ab in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren:

Papaya waschen und gut schälen, die Hälfte in kleine Würfel schneiden, den Rest in grobe Stücke schneiden und mit dem Zauberstab pürieren.

Das Papayapüree auf den Chia-Pudding verteilen und einige Stückchen gewürfelte Papaya darüber geben, Menge je nach Geschmack. Wer mag, kann mit gerösteten Kokosflocken garnieren.

Statt Papaya kann sehr gut auch eine reife Mango verwendet werden.

Guten Appetit.

Zutaten:

**2 getrocknete Aprikosen
(können auch durch 1 EL Honig
ersetzt werden)**

200 ml Kokosmilch

200 ml Wasser

80 g Chiasamen

1/4 TL Zimt

2 EL Kokosflocken

400 g reife Papaya

1 EL Limettensaft

**Wer mag, kann den Pudding auch mit
400 ml Kokosmilch zubereiten und
das Wasser weglassen.**

