

Chia-Samen Joghurt

Zutaten

Für 2 Portionen
Arbeitszeit: 15 Min.
plus Kühlzeit

- 200 ml Mandelmilch
- 2 El Agavendicksaft
- 1 Tl Limettensaft
- 36 g Chia-Samen
- 0.5 Papaya
- 1 Tl Limettenschale
- 1 El Limettensaft
- 1 El Agavendicksaft

Zubereitung

1. 200 ml Mandelmilch, 2 El Agavendicksaft (oder Honig), 1 Tl Limettensaft und 36 g Chia-Samen (3 El) in einer Schüssel verrühren. Nach 10 Min. nochmals durchrühren, dann 30 Min. kalt stellen.
2. Von 1/2 Papaya (300 g) die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Papaya schälen und klein würfeln. Mit 1 Tl fein abgeriebener Bio-Limettenschale, 1 El Limettensaft und 1 El Agavendicksaft mischen.
3. Chia-Pudding in 2 Dessertgläser verteilen und den Papaya-Salat daraufgeben.

