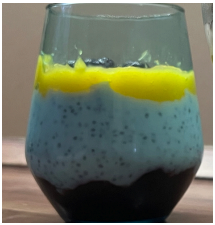

Áfonyás-mangós chiapuding

2 adag 33 perc

HOZZÁVALÓK

80 g fagyasztott áfonya
200 g kókusz joghurt
100 ml zabtej
20 g chiamag
200 g mangó

ELKÉSZÍTÉS

1. Vegyük ki az áfonyát a fagyasztóból és tegyük egy tálba.
2. Keverjük össze a kókusz joghurtot, a zabtejet és a cihamagot. Fedjük le és tegyük a hűtőbe 30 percre.
3. Közben hámozzuk meg a mangót és bot mixerrel pürésítsük krémesre.
4. 30 perc után pár áfonyát tegyünk félre, a többit daraboljuk egy pohár aljára, majd öntsük rá a chiapudingot.
5. Rétegezzük a pudingra a mangó pürét és díszítsük pár szem áfonyával.

JÓ ÉTVÁGYAT!