

## Gelber Chiapudding



### ZUBEREITUNG

Geben Sie jeweils alle Zutaten bis auf die Chiasamen in den Hochleistungsmixer und mixen alles zu einer cremig-flüssigen Konsistenz.

Füllen Sie die Menge in eine Schüssel und rühren Sie die Chiasamen unter. Alles gut miteinander mischen.

Die Masse portionsweise in kleine Gläser geben und mindestens 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit frischen Früchten ihrer Wahl garnieren.

### ZUTATEN

**30g** Chiasamen

---

**200 ml** Kokosmilch

---

**1 TL** Ahornsirup

---

**Saft von ½** Zitrone

---

**1 TL** Kurkuma

---

**½ reife** Mango

---

---

**Arbeitszeit:**

15 Minuten

**Kühlzeit:**

1 Stunde

**Rezept von:**

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

---