

Mango-Dessert

Zutaten:

1 reife Mango

300 g Naturjoghurt

1 EL Honig oder Rübensirup

Für das Topping etwas Chiasamen, Milch, einige Blätter frischer Zitronenminze

Zubereitung:

Für das Topping 1 Teil Chiasamen mit 2 Teilen Milch aufgießen und ca. 1 – 2 h (oder auch über Nacht) aufquellen lassen. Es entsteht der sogenannte Chia-Pudding. Wem das zu viel Mühe macht, kann das auch weglassen, es tut dem Geschmack keinen Abbruch, bringt aber etwas Crunch in das Dessert, macht satt und ist gesund.

Die Mango schälen, ein Drittel in Würfel schneiden, zwei Drittel pürieren. Das Mango-Püree mit 200 g Joghurt vermischen und bei Bedarf mit etwas Honig oder dem Rübensirup süßen.

Nun schichtweise Mango-Püree, den puren Joghurt, Mangowürfel und wieder Mango-Püree die Gläser geben. Mit dem Chia-Pudding und noch einigen Mangowürfeln abschließen und mit den Zitroneminzeblättern garnieren. Ein leichtes und gesundes Dessert für heiße Tage, wenn es noch für 1 Stunde in die Kühlung gestellt wird.

Guten Appetit!!