



# FLAMANT

YOU'RE HOME

## Chia-Pudding mit Mango und gewürztem

### Zutaten:

- 1 reife Mango, geschält und gewürfelt
- 1/4 Tasse Chiasamen
- 1 Tasse Mandel- oder Kokosnussmilch
- 1/2 Tasse Kürbispüree
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- 1/4 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1/4 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- Frische Minze oder einige Kürbiskerne zum Garnieren

### Anweisungen:

1. Chiasamen, Mandel- oder Kokosmilch, Honig, Vanilleextrakt, Zimt und Muskatnuss in einer Schüssel verrühren.
2. Das Kürbispüree einrühren, bis es gut vermischt ist.
3. Die Mischung 10-15 Minuten stehen lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Chiasamen die Flüssigkeit aufgenommen haben und einen dicken Pudding bilden.
4. Den Chia-Pudding in eine Longpi-Töpferschale geben und mit frischen Mangostücken garnieren.
5. Mit ein wenig frischer Minze garnieren oder einige (geröstete) Kürbiskerne darüber streuen.
6. Mindestens zwei Stunden lang kühl stellen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Ihr gesundes, saisonales Frühstück ist fertig!