

# CHIASAMEN MIT MANGO & HIMBEEREN

(3 Portionen)



AdobeStock.com/Lukesw

## ZUTATEN:

- 6 EL Chiasamen
- 8 EL Joghurt
- 200 ml pflanzliche Milch (Mandel-, Soja- oder Hafermilch)
- 200 g Mango (frisch oder Tk)
- 200 g Himbeeren (frisch oder Tk)
- nach Belieben diverse Beeren zum Dekorieren
- etwas Knuspermüsli

## ZUBEREITUNG:

1. Die Chiasamen mit der Milch verrühren und mindestens 30 Minuten, besser über Nacht, ziehen lassen.
2. Die Mango schälen, in Stücke schneiden und pürieren.
3. Die Himbeeren pürieren.
4. Joghurt unter die Chiasamen rühren.
5. Das Mangomus und das Himbeermus auf die Chiasamen schichten und mit Müsli und Beeren abschließen.