

Frühstück
der Woche



ewogast
Riedhart

CHIA MÜSLIBOWL MIT MANGO, BANANE UND KOKOS (G)

€ 4,80

FÜR 4 PERSONEN

50 g Chiasamen
75 ml Mangosaft
100 ml Kokosmilch,
dick
1 Stk Flugmango
1 – 2 Stk Banane
500 g Naturjoghurt
4 EL Fruchtmüsli
1 Pr. Salz, Zucker
oder Honig nach
Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1) Den Mangosaft mit der Kokosmilch verrühren und die Chiasamen darin über Nacht quellen lassen.
- 2) Tags darauf die gequollenen Chiasamen samt Flüssigkeit mit dem Naturjoghurt verrühren und mit einer Prise Salz und nach Belieben mit Zucker oder Honig abschmecken.
- 3) Die Mango und die Banane schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4) Das Chiajoghurt auf vier Schüsseln verteilen und die Früchte und das Müsli darauf dekorativ anrichten.
- 5) Zuletzt noch mit den Kokosraspeln bestreuen und mit einem Minzeblatt garnieren!

HIER IM BISTRO
GENIESSEN ODER
ZU HAUSE
NACHKOCHEN