



MANGO-DESSERT

Zutaten für 2 Personen:

- 400ml Apfel - Mango - Saft
- ½ frische, reife Mango, gewürfelt
- 20g Kuzu

Zubereitung:

Den Saft in einem Topferhitzen. Das Kuzu mit etwas kaltem Wasser zu einer Milch verrühren und in den sprudelnd kochenden Saft einrühren, einmal aufkochen lassen und die Mango Würfel zugeben. Pur oder als Schichtdessert mit z.B. Kokosjoghurt genießen.

CHIA-BANANEN-PUDDING

Zutaten für 2 Personen:

- 1 reife Banane
- 400ml Mandelmilch (oder Lieblingspflanzenmilch)
- 30g Chiasamen

Zubereitung:

Die Banane in der Mandelmilch fein pürieren, die Chiasamen unterrühren und die Masse mindestens 2 Stunden (besser länger) im Kühlschrank ziehen lassen, nach Belieben z.B. mit Granatapfelkernen dekorieren.

AVOCADO-LIMETTEN-CREME

Zutaten für 2 Personen:

- 1 reife Avocado
- 1,5 Limetten (Saft + Schale)
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Die Avocado mit Limettensaft und Ahornsirup fein pürieren. Mit etwas geriebener Limettenschale dekorieren.