



Chiapudding med tropisk smoothie & myntamarinerad frukt

Kock: **Frank Steen** Tid: **30 min** Portioner: **1**



Mättande, fräscht och fruktigt mellanmål med grön kiwi, banan, ananas och mango.



INGREDIENSER

Smoothie

- 1 mogen frusen banan skuren i skivor
- 1 dl fryst mango i tärningar
- 1 dl fryst ananas i tärningar
- 1 skalad zespri kiwi
- 2 tsk baobabpulver
- 0.5 dl kokosmjölk
- 1 dl kallt vatten

Marinerad frukt

5 myntablad
0.5 zespri kiwifrukt
0.5 dl mango och ananas

Chiapudding

3 msk chiafrön
0.75 dl kokosmjölk
0.5 dl kallt vatten
vaniljpulver

Servering

kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

- 1** Marinerad frukt: Tärna en halv skalad kiwi, lite mango, ananas och blanda med fint hackad mynta i en skål.
- 2** Chiapudding: Blanda chiafrön med kokosmjölk, vatten och vaniljpulver i en skål och ställ kallt i ca 15 minuter.
- 3** Smoothie: Lägg banan, mango, ananas, kiwi, baobab, kokosmjölk och vatten i blendern. Mixa till en slät konsistens.
- 4** Servering: Skeda upp chiapudding i botten på glasets, häll över smoothien och toppa med den fint tärnade frukten och strö över lite kokosflingor.