



0 gram groenten
per portie *

Mango chiazaad pudding

met kwark en kokosrasp

Chiazaad is rijk aan onder andere omega-3, vezels, ijzer en vitamine B1. Het heeft een nootachtige smaak die heerlijk tot zijn recht komt in plantaardige dranken en de zoetheid van mango.

15 min | 291 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten te
sparen door je recepten te bekijken
via onze mobiele website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kokosdrink	ml	125	250	375	500
Chiazaad	g	20	40	60	80
Mango	st	0.25	0.5	0.75	1
Kokosrasp	g	5	10	15	20
Volle kwark	g	100	200	300	400

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de kokosdrink samen met het chiazaad in een afsluitbaar potje en roer goed door.
2. Zet het geheel 4 uur in de koelkast (of een nacht). Snijd de mango in blokjes.
3. Doe een laagje kwark bovenop de chiapudding. Verdeel de mangoblokjes en strooi vervolgens de kokosrasp eroverheen

Tip: Garneer met een handjevol gehakte noten of zaden, zoals amandelen, pecannoten of pompoenpitten, voor extra crunch en voedingsstoffen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

