

Hindistan Cevizli Mango Chia Pudingi

Hindistan cevizli mango chia pudingi - vegan, glutensiz ve ?ekersiz. Sadece 4 malzeme ile haz?rlanan sa?l?kl? at??t?rml?k tarifi.

10 min

HAZIRLIK

10 min

TOPLAM

4

PORSIYON

Easy

ZORLUK

Hindistan Cevizli Mango Chia Pudingi

Malzemeler

- 1 mango
- 300 g coconut milk
- 50 g chia
- 1 tbsp maple syrup
- 1 tbsp roasted coconut flakes

Yap?l???

- Prepare the mango**

Peel 1 ripe mango and cut the flesh into small cubes, removing all pit pieces.
- Blend the base**

Add the mango cubes and 300g coconut milk to a blender. Blend on high speed for 60-90 seconds until completely smooth with no chunks remaining.
- Add chia seeds and maple syrup**

Add 50g chia seeds and 1 tablespoon maple syrup to the blender. Pulse 3-4 times just to combine, avoiding over-blending the chia seeds.
- First chill**

Transfer the mixture to a covered container and refrigerate for exactly 30 minutes.
- Remove from refrigerator**

Remove from refrigerator and stir vigorously with a fork for 30 seconds to break up any clumps and distribute the chia seeds evenly.
- Final set**

Cover and refrigerate for at least 2 hours or overnight until the chia seeds have fully swelled and the pudding has a thick, creamy consistency.
- Adjust consistency**

If the pudding is too thick after chilling, gradually stir in 1 tablespoon of additional coconut milk at a time until you reach your desired consistency.
- Serve**

Divide into serving bowls and top with fresh mango pieces and 1 tablespoon toasted coconut flakes per serving.

?puçlar?

Tatlı, olgun mango kullanın. Meyvenin doğal şekeri pudinginizin tatlandırıcı ihtiyacını karşılayacaktır. Olgun mango bulamazsanız, dondurulmuş mango da mükemmel sonuç verir.

Chia tohumlarını ekledikten sonra 10-15 dakika bekleyin, ardından tekrar karıştırın. Bu işlem topaklama olmadan homojen bir karışım elde etmenizi sağlar.

Hindistan cevizi sütü yerine badem sütü, yulaf sütü, soya sütü gibi alternatifler kullanabilirsiniz. Her birinin farklı kıvam ve tat profili olduğunu unutmayın.

Tatlandırıcı miktarını mangonun doğal tatlılığına göre ayarlayın. Akçaağaç şurubu, agave şurubu, hurma şurubu veya stevia gibi doğal alternatifler tercih edin.

Pudingi en az 2 saat, tercihen gece boyunca buzdolabında dinlendirin. Bu süre chia tohumlarının tamamen şişmesi ve jöle kıvamı alması için gereklidir.

Blender kullanırken aşırı karıştırmayın. Karışım çok uzun süre karıştırılırsa yapışkan bir kıvam alabilir ve istenmeyen bir doku oluşabilir.

Servis öncesi puding çok kalınsa, bir miktar daha süt ekleyerek istediğiniz kıvama getirin. Her buzdolabından çıkarıldığında kıvam kontrol etmek faydalı olacaktır.

Tek seferde birkaç porsiyon hazırlayıp küçük kavanozlarda saklayın. Bu sayede hazır atıştırmalıklarınız her zaman buzdolabında bulunur.