

Mango-Chia-Konfitüre aus dem Thermomix®



© Mango-Chia-Konfitüre - Rezepte mit Herz

🕒 10 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 8 Portionen

Chia-Samen quellen in der Masse auf. So wird die Konfitüre nach etwas Wartezeit streichfähig.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|-------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 | reife Mango |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Zitrone |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Chia-Samen |

Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 210 g Fruchtfleisch in den Mixtopf einwiegen. Zitrone auspressen. Saft und Chia-Samen in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 5 pürieren.

Haltbarkeit: ca. 3 Tage im Kühlschrank

Noch mehr leckere Ideen für kreative süße Aufstriche gefällig? Probiert mal diese drei!

- [Süßer Avocado Aufstrich](#)
- [Kokos-Nuss Aufstrich](#)
- [Ahornsirup-BananenFrischkäse](#)

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 30 kcal - 1 g E - 1 g F - 5 g KH