

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