



Dessert onctueux mangue et coco

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 grosses mangues bien mûres
- 250ml de lait de coco non sucré (non crémeux)
- 4 càc de stévia ou de miel
- 1 càs de jus de citron vert
- 4 càs de graines de chia
- 2 càs de noix de coco séchée

Préparation

- Prélevez la chair des mangues et découpez-la en cubes.
- Mixez la moitié des mangues avec le lait de coco, la stévia et le jus de citron vert jusqu'à ce que la texture soit bien lisse.
- Répartissez la préparation dans 4 bols.
- Ajoutez à chaque bol 1 càs de graines de chia et mélangez bien.
- Après une vingtaine de minutes mélangez à nouveau.
- Laissez prendre au réfrigérateur quelques heures (ou toute la nuit)
- Servez avec des morceaux de mangue fraîche et de la noix de coco séchée.