



PUDDING AUX GRAINES DE CHIA



Difficulté
facile



Préparation
5 min



Repos
3 heures



Portions
4 portions

INGRÉDIENTS (BIO DE PRÉFÉRENCE)



- 5 cs. de graines de chia
- 1 + 3/4 tasse de lait d'amande
- 1/2 cc. d'extrait de vanille
- 1 à 2 cs. de miel ou sirop d'érable

Variante :

- Remplacer l'extrait de vanille par 1 cc. de cacao cru.

LA RECETTE

1. Dans un grand saladier, mélanger les graines de chia, lait d'amande, l'extrait de vanille et le miel (ou le sirop d'érable).
2. Verser la préparation dans des verrines et les placer au réfrigérateur pendant 3 heures.
3. Décorer ensuite avec les fruits de saison que vous souhaitez (fruits rouges, bananes, kiwi, grenades, etc.).



Cette préparation peut également être servie au goûter.

Cette recette est inspirée du livre : ["Moi Super Héros" de M. Fallon](#) 2016, aux éditions Martine Fallon.