

Pudding Chia (version enrichie)

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

pour 1 pers	CAL	PROT	LIP	GLU
sans topping	227	8,8	14	7,8

Ingrédients pour 5 bols :

600ml lait végétal (amande, noisette ou coco)

7 càs de graines de chia (210g)

2 càc miel ou sirop d'érable ou sirop d'agave

+ topping au choix (fruit, fruit sec, muesli, chocolat...)

Recette :

Mélanger le lait et les graines de chia. Remuer pendant 2 minutes pour bien disperser les graines. Ajouter le miel ou autre sirop. Répartir dans 5 ramequins. Laisser poser au frais pendant 1 nuit.

Quand le mélange a bien pris, ajouter les toppings de votre choix.

Couleur des jeux olympiques :

Bleu : myrtille / **Noir** : chocolat / **Rouge** : fraise / **Jaune** : mangue / **Vert** : kiwi

