



CHIA PUDDING

RECETTE DE BASE POUR 2 COUPELLES

Ingrédients :

25 cl de lait végétal de votre choix
1 c. à café de sirop d'agave ou d'érable
1 pincée d'épices de votre choix
25 g de graines de chia blanc ou gris

A l'avance (environ 8 h), mélanger le lait végétal, le sucre, les épices et les graines de chia dans un bol.

Laisser prendre 15 minutes en mélangeant régulièrement à l'aide d'un fouet la préparation pour éviter que les grains ne s'amalgament au fond du récipient.

Dès que la consistance crémeuse est atteinte, couvrir le bol et le laisser au réfrigérateur plusieurs heures (6 à 8 h).

Déguster accompagné de fruits frais de votre choix et de quelques fruits secs (superaliments).

Autres exemples de recettes :

25 cl de lait de coco + 25 g de graines de chia + 1 c. à café de poudre de cacao cru + une pincée d'épices et une 1 c. à café de sirop d'agave

25 cl de lait d'amande + 25 g de graines de chia + 1 c à café de sirop d'agave + 1 pincée de poudre de gingembre et de cannelle et 1 c. à café de pollen frais de ciste (vendu congelé)