

# LA RECETTE ! de Magalie S.

## PUDDING GRAINES DE CHIA ET LAIT D'AMANDE

### INGRÉDIENTS



- 6 à 8 c. à soupe de graines de chia (selon la consistance désirée)
- 500 ml de lait végétal comme le lait d'amande, noisette, ou du lait demi-écrémé classique
- 1 banane et/ou 1 poire
- Facultatif : 1 c. à c. de sucre



# LA RECETTE !

## PUDDING AUX GRAINES DE CHIA ET LAIT D'AMANDE

### PRÉPARATION

**1.** Mélangez les graines de chia dans le lait, remuez 2 min pour que les graines ne collent pas entre elles.

**2.** Réservez au frigo par exemple, au moins 4 heures, au mieux une nuit.

**3.** Découpez les fruits et disposez les une fois que le pudding de chia est ferme et parsemez d'amandes effilées ou pilées et au besoin de sirop d'érable (1 c. à c.)

**ET C'EST TOUT !**

### CONSEIL

Variez les fruits  
suivant  
les saisons

