Recette : collations, petits déjeuners

Pudding de chia aux fruits de fin d'été

Vegan, sans gluten, sans cuisson

Ingrédients

Pour 1 batch de 4 petits déjeuners

- 80 g (5 C. à S.) de graines de chia
- 400 ml de lait de coco
- 1 poignée de noix de cajou
- 1 c. à S. de miel
- 1 filet d'huile de noix

A rajouter pour 1 petit déjeuner

- 1 pêche ou nectarine
- 1/2 banane
- Quelques figues fraîches
- Quelques noix de Grenoble
- 1 poignée de graines germées (optionnel)

Préparation (15 min)

Nécessite de préparer la veille

1. Préparer la mixture de chia dans un grand bol *(ce batch tient 3 jours au frigo pour plusieurs petits déjeuners / collations)*
2. Mélangez les graines de chia dans le lait de coco en remuant à la fourchette
3. Ajouter les noix de cajou et le miel, remuer
4. Réservez au frigo, au moins 4 heures, au mieux une nuit
5. Prélever un peu de la mixture dans un bol
6. Ajouter les fruits coupés en dès et les noix de Grenoble
7. Ajouter un filet d'huile de noix et saupoudrer de graines germées

Pour des petits déjeuners sucrés protéinés
ou des collations,
riches en oméga 3, vitamines et minéraux
mais avec peu de sucre !!