Recette : collations, petits déjeuners

Pudding de chia spécial vitalité

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 végétal (amande)
- 1 poignée de noix de cajou
- 1 poignée de baies de goji
- 1 c. à S. de sirop d'érable ou d'agave

A rajouter pour 1 petit déjeuner

- 1 kiwi
- 1 clémentine
- 1/2 banane
- 1 c. à c. de pollen frais
- 1 filet d'huile de noix

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)*
2. Mélangez les graines de chia dans le lait végétal en remuant à la fourchette
3. Ajouter les noix de cajou, les baies de goji et le sirop d'érable ou d'agave, 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
7. Ajouter un filet d'huile de noix et saupoudrer de pollen frais

Pour des petits déjeuners sucrés protéinés et revitalisant. Riches en vitamine C, minéraux et polyphénols (anti-oxydant) grâce au pollen frais : un vrai boost d'énergie, idéal à la sortie de l'hiver !!