

POUDING DE CHIA À LA VANILLE ET AUX PETITS FRUITS

Aromatisé à la vanille et au sirop d'érable et garni de petits fruits, ce pouding fait à base de graines de chia est un petit déjeuner classique, indémodable et aussi délicieux que nutritif!



PORTIONS

2



PRÉPARATION

5 min



CUISSON

-



FRUITS ET LÉGUMES

1

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) de graines de chia noires entières Prana
- 330 ml (1 1/3 tasse) de boisson végétale de votre choix
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits frais ou congelés

PRÉPARATION

- Mettre tous les ingrédients (sauf les petits fruits) dans un pot Mason. Bien mélanger en secouant vigoureusement pour éviter que les graines de chia s'agglutinent au fond du pot.
- Laisser reposer 30 minutes (ou toute une nuit) en secouant de temps en temps.
- Une fois le pouding de chia prêt, le répartir dans deux bols ou pots Mason. Ajouter les petits fruits. C'est prêt!

