



Ma recette
DISSOCIATION

🕒 Petit déjeuner

Pudding aux graines de chia



Préparation 5 minutes



Cuisson Pas de cuisson !



Ce qu'il me faut pour 4 personnes:

40cl de lait d'amande

80g de graines de chia

300g de fruits au choix

4 cuillère à café de sucre rapadura



Comment faire :

Dans un bol, je mélange les graines de chia, la lait d'amande et le sucre.

Je mets la préparation au réfrigérateur durant 4 heures minimum.

Avant de servir, je coupe les fruits en petits cubes et je les ajoute sur mon pudding.