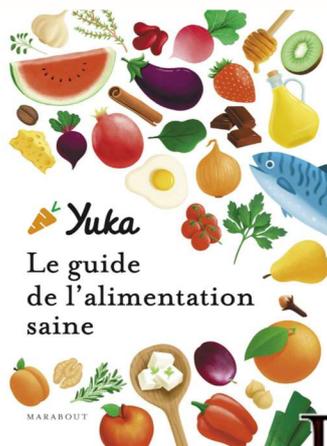


Des  vers  pour  ...

SEM 21 du 19 au 24 mai 2025



PETIT DÉJEUNER

PUDDING DE CHIA AUX FRUITS ROUGES



SAISON	PRÉPARATION	REPOS	QUANTITÉ
Été	10 minutes	1 nuit	4 personnes

INGRÉDIENTS

-  8 c. à s. de graines de chia
-  80 cl de boisson d'amande
-  250g de fruits rouges
-  Facultatif: noix de coco râpée et feuilles de menthe pour la déco

PRÉPARATION

- 1 — La veille, mélangez dans un saladier les graines de chia et la boisson.
- 2 — Répartissez dans 4 verrines et remuez bien, puis couvrez et réservez au réfrigérateur. Le mélange va s'épaissir.
- 3 — Le lendemain, mixez les fruits rouges (réservez-en quelques-uns pour la décoration) jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- 4 — Versez sur le pudding de chia et ajoutez les fruits en topping, et si vous le souhaitez, la noix de coco râpée et la menthe.

L'astuce

Variez avec des fruits de saison! Vous pouvez par ailleurs remplacer la boisson d'amande par la boisson végétale de votre choix ou par du lait de coco pour un pudding plus crémeux.

« Nous ne pouvons aider tout le monde, mais tout le monde peut aider quelqu'un » Ronald Reagan

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr