



Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
5 minutes



temps de repos
2 heures



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 130 kcal
- Protéines : environ 5 g
- Lipides : environ 8 g
- Glucides : environ 10 g



Indice glycémique :
Environ 1-2 (IG très bas)

Pudding de chia au lait d'amande

Ingredients :

- 480 ml de lait d'amande non sucré
- 100 g de graines de chia
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant naturel (comme de la stévia, du miel ou du sirop d'érable)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille pure

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le lait d'amande, les graines de chia, l'édulcorant **naturel** et l'extrait de vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Répartissez le mélange dans des ramequins individuels ou un grand bol en verre.
3. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et que les graines de chia aient absorbé le liquide.
4. Servez-le froid, garni de fruits frais, de noix ou de graines si vous le souhaitez.

