Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

CHIA PUDDING GOURMAND

Voici une délicieuse recette végétale exceptionnellement riche en calcium, protéines, fibres et oméga 3. Très facile à réaliser, elle ne nécessite aucune cuisson.

10 minutes
2 heures
1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de chia, graine, séchée
- 100 ml de boisson à la noix de coco, nature
- 15 grammes de confiture de myrtilles (extra ou classique)
- 30 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 40 grammes de granola Choco (Aline&Olivier)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger la boisson végétale avec les graines de chia
2° Laisser poser 10 min puis remélanger.
3° Dans un verre, déposer la cuillère à soupe rase de confiture
4° Répartir dans un petit ramequin ou un verre.
5° Dans l'idéal la préparation se fait la veille au soir
6° Déposer les fruits rouges sur le dessus, le carré de chocolat et le muesli

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (225 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	302 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	12 g	24 %
GLUCIDES	18 g	40 g	15 %
SUCRES	9 g	20 g	22 %
LIPIDES	10 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	18 g	70 %
SODIUM	19 mg	43 mg	2 %