



### CHIA PUDDING FRUIT ROUGES + CHOCO

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 fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum ou 1 càc bombée de Cacao 100% en poudre
- 30 grammes de granola Choco (Aline&Olivier)
- 30 grammes de chia, graine, séchée
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT (1 verre)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger le lait 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 (250 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	406 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	15 g	31 %
GLUCIDES	12 g	30 g	12 %
SUCRES	6 g	14 g	16 %
LIPIDES	9 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	16 g	63 %
SODIUM	24 mg	61 mg	3 %