



CHIA PUDDING GOURMAND AUX FRUITS ROUGES

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

- 100 ml de boisson à la noix de coco, nature
- 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)
- 30 grammes de chia, graine, séchée

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 ou des pépites.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	236 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	8 g	15 %
GLUCIDES	6 g	10 g	4 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	14 g	55 %
SODIUM	25 mg	42 mg	2 %