Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

FLAN COCO AUX GRAINES DE CHIA

Ce flan au lait de coco, et graines de chia ressemble au fameux pudding de graines de chia en un peu plus parfumé.

15 minutes
25 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait de coco
- 1/5 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 gramme d'agar agar
- 10 grammes de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron
- 1 graine de cardamome OU 1 pincée de cardamome en poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites bouillir le lait de coco, avec l'agar agar. Fouettez le mélange énergiquement. Ajoutez la graine de cardamome ouverte.
2° Sortez le lait de coco du feu dès l'ébullition puis filtrez la graine de cardamome et ajoutez les graines de chia, et le sirop d'agave. Mélangez de nouveau puis ajoutez les zestes de citron.
3° Versez dans les moules, et mettez au frais tant que le mélange est encore chaud, pendant au moins 2 heures.
4° Servez votre flan coco vegan aux graines de chia en le décorant de quelques zestes de citron.
5° Servez votre flan coco vegan aux graines de chia en le décorant de quelques zestes de citron.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (131 g)	% AR
ÉNERGIE	31 kcal	41 kcal	2 %
PROTÉINES	2 g	2 g	4 %
GLUCIDES	13 g	16 g	6 %
SUCRES	10 g	13 g	15 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	15 %
SODIUM	29 mg	38 mg	2 %