



PUDDING CHIA GOURMAND PARFUMÉ COCO-FRUIITS ROUGES

Recette végétale riche en omega 3 pour débuter la journée ou la terminer

 10 minutes

 2 heures

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de chia, graine, séchée
- 100 ml de boisson à la noix de coco, nature **ou** 1/2 verre de lait d'amande (100 g)
- 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)
- 100 grammes d'amandes effilées grillées au four

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la boisson végétale avec les graines de chia
- 2° Laisser poser 10 min puis remélanger.
- 3° Répartir dans un petit ramequin ou un verre.
- 4° Dans l'idéal la préparation se fait la veille au soir
- 5° Déposer les fruits rouges sur le dessus, le carré de chocolat et les amandes grillées
- 6° Pour griller les amandes simplement, déposez les sur une plaque de papier sulfurisé et passez les au four 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement. Laisser refroidir avant de mettre en bocal pour conserver pour les prochaines utilisations

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (270 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	234 kcal	12 %
LIPIDES	11 g	30 g	46 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
CHOLESTÉROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIUM	11 mg	30 mg	1 %
GLUCIDES	4 g	10 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	16 g	65 %
PROTÉINES	5 g	14 g	—