

Pudding à la noix de coco et au chia



Ingrédients du pudding au chia:

- 5 cuil. à table de graines de chia
- 1 boîte de lait de noix de coco (toute boisson sans produit laitier fait)
- 2 bâtons de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 3 gouttes de stevia liquide (cela peut être remplacé par n'importe lequel des sucres suivants : sucre/miel/sirop d'érable – soyez créatif)

Directives :

1. Infuser les bâtons de cannelle et la vanille dans le lait de noix de coco pendant 20 minutes
2. Refroidir le lait
3. Fouetter les graines de chia dans le lait refroidi et laisser reposer pendant toute une nuit au réfrigérateur.
4. Fouetter toutes les deux heures afin que les graines de chia soient toutes bien intégrées.
5. Déguster comme petit-déjeuner le lendemain (ajouter des bananes, des céréales musli, des noix) ou comme dessert (ajouter des petits fruits, des morceaux de chocolat, de la noix de coco grillée).

Garnir

Le Bon Départ: Commencez la journée du bon pied avec notre pudding au chia arrosé de tranches d'orange pour la vitamine C et des céréales pour ajouter des fibres.

Chia - colada: Garnissez-le avec des rubans de noix de coco grillés et des tranches d'ananas. C'est un dessert fabuleux à servir lors de votre prochaine réception, il est santé et tout simplement délicieux, tout aussi satisfaisant qu'un gâteau au chocolat.

Tactique petits fruits: C'est la collation d'après-midi parfaite qui vous donnera l'énergie dont vous avez besoin jusqu'à la fin de la journée. Garnissez-le avec des mûres et vos noix préférées pour y apporter une protéine et des nutriments.