



Autre

Pudding de chia aux myrtilles

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
600 millilitres de lait de coco
poignée myrtille
120 grammes graines de chia
poignée framboises
poignée mûre
4 cuillères à soupe de miel

Méthode de préparation

Mélangez le lait de coco, le miel et la cannelle avec les graines de chia. Mélangez bien, répartissez dans les verres puis couvrez. Réservez au frigo au moins 3 heures.

Décorez le pudding avec les myrtilles.

Conseil: Exquis aussi avec des noix hachées et des petits morceaux de banane.

