

Pouding de chia à la vanille

Ingrédients (1 portion)

- ¼ tasse (60 ml) de graines de chia
- 1 tasse (250 ml) de boisson de soya à la vanille
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- ¼ c. à thé (1,25 ml) d'essence de vanille
- Garniture : céréales, fruits



Préparation

1. Ajouter les graines de chia, la boisson de soya, le sirop d'érable et l'essence de vanille dans un pot hermétique. Mélanger très bien, sinon les graines de chia vont former des grumeaux.
2. Placer le pouding de chia au réfrigérateur pendant 10 minutes. Ensuite, mélanger encore une fois vigoureusement. Puis laisser le pouding de chia reposer au moins une heure au réfrigérateur.
3. Ajouter les fruits de son choix ou autres garnitures.

Valeur nutritionnelle (sans garniture)

Énergie : 385 kcal Protéines : 14 g Glucides : 44 g Lipides : 18 g

Gras saturés : 2 g Fibres : 18 g Calcium : 618 mg