



## RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE MARS

# PUDDING DE GRAINES DE CHIA AUX AMANDES

### INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 12 c. à soupe de graines de chia
- 8 dl de lait d'amande
- 80 g d'amandes en bâtonnets
- Fruits frais de saison

### PRÉPARATION

Dans un bol, verser les graines de chia et le lait d'amande.

Concasser les amandes en bâtonnets et les ajouter au mélange.

Placer le bol filmé au réfrigérateur et laisser reposer toute une nuit.

Garnir de fruits frais de saison coupés (fruits rouges, mangue, banane, poire, etc.) au moment de consommer le pudding.

Retrouvez toutes nos recettes sur:  
[www.eldora.ch/recettes](http://www.eldora.ch/recettes)