

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE NOVEMBRE

FLAN AUX GRAINES DE CHIA

Ingrédients (pour 4 petits pots)

- 500 ml de lait d'amande ou de vache
- 2 bananes
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 80 g de graines de chia
- Brunoise de fruits de saison pour la décoration

Préparation:

Mixer le lait d'amande ou de vache, les bananes et la vanille.

Ajouter les graines de chia et répartir dans 4 pots.

Laisser reposer au réfrigérateur durant 1 nuit.

Décorer d'une brunoise de fruits de saison ou de fruits rouges au moment de servir.

