

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE MARS

PUDDING DE GRAINES DE CHIA AUX AMANDES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 60 g de graines de chia
- 8 dl de lait d'amande
- 375 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.

