



PUDDING LAIT DE COCO GRAINES DE CHIA

INGRÉDIENTS POUR 3 VERRINES

- 21 cl de boisson végétale au lait de coco;
- 6 cas de graines de chia;
- Sirop d'agave (ou miel);
- Fruits frais;



PRÉPARATION

- Dans chaque verrine, versez 7 cl de lait végétal, 2 cas de graines de chia, une pointe de sirop d'agave. Remuez délicatement.
- Laissez reposer 5 mn et mélangez de nouveau.
- Mettez vos verrines au réfrigérateur pour au moins 2h.
- Ajoutez des morceaux de fruits frais avant de déguster.