



INGRÉDIENTS

- Jus de soja : 200 ml
- Chia : 2,5 càs
- Poire : 1
- Noisettes
- Purée d'amandes : 1 càc
- Huile de lin : 1 càc
- Datté : 1

Pour 2 portions

PUDDING DE CHIA AUX POIRES ET NOISETTES

Préparation 10 min

PRÉPARATION

- 1/ Mixez la moitié de la poire avec la purée d'amandes, la datte et l'huile dans le jus végétal
- 2/ Dans un bol, ajoutez le chia
- 3/ Mélangez et laissez reposer 15 à 20 minutes en mélangeant régulièrement pour éviter la formation de grumeaux
- 4/ Versez la préparation dans de jolis verres
- 5/ Garnissez avec l'autre moitié de la poire et quelques noisettes concassées

Pour le jus végétal, prenez le temps de lire les étiquettes et vérifiez la teneur en sucre qui peut être élevée