



INGRÉDIENTS

- Jus de soja : 200 ml
- Chia : 2,5 càs
- Poudre protéinée à la vanille Purasana : 1 dose
- Purée d'amandes : 1 càs
- Graines de lin : 1 càs

Pour 2 portions

PUDDING DE CHIA PROTEINE A LA VANILLE

Préparation 10 min

PRÉPARATION

- 1/ Mixez les graines de lin
- 2/ Dans un blender, ajoutez le jus végétal, la dose de protéines, la purée d'amandes et mixez à nouveau
- 3/ Dans un grand bol, versez le liquide et ajoutez le chia
- 4/ Mélangez et laissez reposer 10 minutes en mélangeant régulièrement pour éviter la formation de grumeaux
- 5/ Versez la préparation dans de jolis verres
- 6/ Garnissez avec quelques fruits rouges et quelques oléagineux concassés

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