



4 à 5 Personnes 

5 minutes 


Difficulté : 



## LE CHIA FRESCA

### Ingrédients :

#### Pour environ 1L de chia fresca

- 700 ml d'eau de source ou d'eau minérale fraîche.
- 3 citrons jaunes bio. 
- 5 cuillères à soupe de graines de chia.

#### En option :

- 5 cuillères à café de sirop d'agave.
- Ajout hydrolat citron ou rose + feuille fraîche basilic ou menthe

### La recette pas-à-pas :

- 1 - Pressez les 3 citrons afin de récolter leur jus.
- 2 - Versez l'eau dans une carafe, ajoutez-y les graines de chia et mélangez avec une cuillère afin de séparer les graines agglutinées.
- 3 - Placez la boisson au frais pendant 15 minutes pour que les graines gonflent.
- 4 - Ajoutez le jus de citron et mélangez.
- 5 - Ajoutez enfin le sirop d'agave si vous souhaitez sucrer votre boisson et mélangez à nouveau.
- 6 - Dégustez votre chia fresca bien frais !

### L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

« Pour un joli visuel, ajoutez dans votre boisson quelques framboises, myrtilles ou groseilles et décorez les verres avec des feuilles de menthe et des rondelles de citron vert ».

Allez hop, en cuisine ! C'est l'heure de réconcilier santé et gourmandise 😊