



1 Personnes 

2 min 

10 min 

Difficulté :    

Petit-déjeuner sucré du sportif :



LE CHIA PUDDING



Ingrédients :

- **10 cl** de lait végétal *
- **1 cuillère** à café de miel
- **14 g** de graines de chia, soit **2 cuillères** à soupe
- **Quelques** fruits rouges (framboises, myrtilles, fraises, groseilles...) **
- En option : un peu de cannelle

La recette pas-à-pas :

1. Mélangez dans un bol les graines de chia, le lait végétal et le miel, en vous assurant que les graines ne collent pas.
2. Laissez reposer au minimum **10 minutes** afin que les graines absorbent le liquide et gonflent. Selon vos goûts, vous pouvez ajouter un peu plus de lait végétal.
3. Ajoutez ensuite les fruits sur votre pudding.
4. Saupoudrez éventuellement d'une pincée de cannelle.
5. Place à la dégustation !

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

«Pour un apport glucidique plus important – en préparation d'un entraînement cardio par exemple vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de flocons ou de son d'avoine à votre préparation au moment de déguster.

Par ailleurs, pour plus de gourmandise, je vous conseille de préparer votre chia pudding le soir et de le laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.»

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

*Veillez à choisir un lait végétal sans sucre ajouté, ni arôme de synthèse. Cela peut être du lait d'amande, du lait de coco ou du lait d'avoine par exemple.

**Privilégiez toujours des fruits de saison. Durant la période hivernale, vous pouvez opter pour une pomme, une poire, une banane ou encore un kiwi.