

Vidéo : Pudding aux graines de Chia

Une recette à la fois saine et gourmande, à savourer aussi bien en dessert que pour le petit-déjeuner ! Découvrez en vidéo le pudding aux graines de chia.

[Imprimer](#)

Pudding graines de Chia

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Temps total: 35 minutes

Pour 6 personnes

Ingredients

- 600 g de [salade de fruits du verger](#)
- 1,5 L de lait d'amande
- 120 g de graines de chia

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

- 1 gousse de vanille
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre

Instructions

1. Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines.
2. Dans un saladier, déposer les graines de chia, les graines de vanille, la cannelle et mélanger. Verser dessus le lait d'amande puis mélanger. Laisser reposer 20 minutes au frais pour que le liquide soit totalement absorbé, puis répartir la préparation dans des verres aux $\frac{3}{4}$. Laisser reposer au frais pendant 10 minutes. Couper les fruits du verger Toupargel en fines lamelles puis décorer vos verres de fruits du verger avant de servir.

L'astuce : Réalisez une version "petit déjeuner" de ce pudding en ajoutant une couche de muesli, de fruits secs torréfiés et un trait de sirop d'érable : cela vous fera un granola très tendance !
