

Pudding de chia



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

10 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 3 personnes) :

1 gousse de vanille

2 c.s. de graines de chia

180 g de yogourt nature à base de lait de coco

½ mangue

1 c.s. de sirop d'érable ou de miel



Pour réaliser la recette :

1. La veille, mixer la demi-mangue avec :
 - Le yogourt
 - Les grains de la gousse de vanille
 - Le sirop d'érable ou le miel
2. Ajouter les graines de chia et mélanger
3. Disposer dans un bol et placer au réfrigérateur toute la nuit
4. Le lendemain, ajouter des fruits frais, fruits à coque, coco râpée ou [granola maison](#) à placer sur le dessus du pudding de chia

Coin des astuces

- Si la mangue est bien mûre, il n'est pas nécessaire d'ajouter du miel ou du sirop d'érable
- Les meilleures alternatives au sucre "classique" sont à mon avis :
 - Le miel de qualité (lieu exact + nom de l'apiculteur indiqué sur l'emballage)
 - Le sirop d'érable
 - Le sucre de coco
 - La rapadura (sucre de canne complet)