

Chia pudding coco fraise et cacao

vegan low sugar gluten free

Un dessert généreux, frais et savoureux

cooking
5 min

serving
2 persons

level
Easy



Ingredients

- 1 verre de lait d'amande
- 1/4 de verre de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de vanille
- 1 cuillère à soupe de yaourt à la coco
- 1 poignée d'éclats de cacao cru
- 1 poignée de fraises

Préparation

Temps de préparation : 5 minutes
Temps d'attente : 4 heures
2 personnes

Recette

1. Mettre un verre de lait d'amande, 1/4 de verre de graines de chia, 1 cuillère à soupe de sirop d'érable, 1 cuillère à café de vanille dans une verrine. Bien mélanger pendant 2 minutes pour pas que les graines de chia ne collent entre elles.
2. Réserver au frigo pendant au moins 4 heures, une nuit entière, c'est encore mieux !
3. Pour le topping, ajouter un généreuse cuillère de yaourt à la coco, une poignée de fraises et quelques éclats de cacao cru.
4. C'est prêt, dégustez !