



chia pudding bio aux kiwis et à la banane



4 pers



15 mn



5 h

Les ingrédients

- 120 g de graines de chia bio
- 4 kiwis bio
- 1 banane bio
- 1 L de boisson soja calcium bio
- 2 c. à s. de sirop d'agave bio
- Quelques amandes effilées bio

La recette

Etape 1

Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen la boisson au soja avec le sirop d'agave. Remuer pour faire fondre.

Etape 2

Hors du feu, ajouter les graines de chia et mélanger.

Etape 3

Répartir dans 4 verres la moitié de la préparation.

Etape 4

Couper 3 kiwis en petits cubes et les ajouter par-dessus. Mettre le reste de la préparation au-dessus des kiwis.

Etape 5

Laisser refroidir à température ambiante durant 1h. Une fois refroidi, laisser gonfler au frais durant au moins 5h.

Etape 6

Avant de servir, éplucher et couper en rondelles le kiwi et la banane. Déposer le tout au-dessus de chaque chia pudding. Parsemer d'amandes effilées. Servir.

