

Chia pudding au lait d'amandes



Je cherche souvent à varier mes petits déjeuners et aussi mes apports en protéines. Connaissez-vous les graines de chia ? Petits granules noirs qui gonflent lorsqu'ils sont mis dans un liquide. Voici une recette de base pour varier vos petits dej'

Pour 4 portions : 2 cups de lait d'amandes (maison ou pas) – 1 cup de graines de chia – 4cc de sirop d'agave – 2cc d'extrait naturel de vanille

Si vous voulez faire votre lait d'amandes : 100g d'amandes non décortiquées – 1,5 CS d'arrow root – 1L d'eau minérale

Faites tremper vos amandes dans de l'eau du robinet tiédie pendant minimum 3h.

Filtrez et jetez l'eau.

Dans un blender, ajoutez l'eau minérale, les amandes et l'arrow root. Mixez pendant 5min.

Filtrez, placez le filtrat obtenu dans un pichet et faites chauffer 2min au micro-ondes. (Vous pouvez faire sécher la

pulpe au four pour la conserver pour la pâtisserie – voir ma recette de lait végétal)

Dans un grand récipient hermétique, versez les graines, la vanille, l'agave et le lait d'amandes.

Remuez. Fermez et placez au frigo pendant la nuit.

Voilà ! Vous avez votre base protéinée pour votre petit dej', ajoutez-y 30g de muesli et d'un demi fruit... Vous allez carburer toute la matinée ☐