

Pudding chia épicé à la citrouille



Explorez le délicieux univers de notre recette de Pudding Chia Épicé à la Citrouille. Cette délectable gourmandise offre un savoureux mélange de saveurs riches. Découvrez les délices de l'automne à chaque cuillerée.

Préparation 5 min

Cuisson Réfrigération: 60 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 5

Glucides 20

Fibres 7

Protéines 8

Sodium 24

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait ou boisson de soya
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de chia
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille maison ou du commerce
- 1 banane mûre, réduite en purée à la fourchette

- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de muscade
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
- Graines de citrouille, d'amandes ou de pacanes en morceaux, au goût (facultatif)

Préparation

1. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients. Goûter à la préparation et ajuster les quantités d'épices au besoin.
2. Diviser la préparation dans 6 contenants allant au réfrigérateur.
3. Réfrigérer pendant 1h ou toute la nuit.
4. Au moment de servir, ajouter une petite poignée de graines de citrouille, d'amandes ou de pacanes en morceaux si désiré.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse