

Bol de smoothie Evive et pouding au chia



Découvrez notre délicieux Bol de smoothie Evive et pouding au chia. Cette combinaison savoureuse allie la praticité des cubes de smoothie Evive à la richesse nutritive du pouding au chia, créant un bol satisfaisant et nourrissant pour bien commencer votre journée.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 325

Lipides 12

Glucides 44

Fibres 14

Protéines 14

Sodium 65

Ingrédients

Pouding au chia à la vanille

- 250 ml (1 tasse) de boisson végétale non sucrée
- 60 ml (1/4 tasse) de graine de chia
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille

- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

Smoothie

- Une roulette de smoothie [Evive](#) au choix (nous avons pris la [Saphir](#))
- 60 ml (¼ tasse) de boisson végétale non sucrée
- Une banane congelée, tranchée

Garniture (optionnel)

- Bleuets
- Copeaux de noix de coco
- Granola
- Feuilles de menthe

Note : Pour les sportifs, vous pouvez ajouter une portion de poudre de protéines de votre choix au mélangeur pour vous assurer d'avoir l'apport en protéines nécessaire !

Préparation

1. Dans un bol ou dans un pot mason, mélanger tous les ingrédients du pouding au chia. Mettre au réfrigérateur pendant la nuit ou pour un minimum de 3 heures.
2. Le matin du service, déposer tous les ingrédients du smoothie dans le récipient d'un mélangeur électrique (blender) et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
3. Dans un bol, verser la moitié du pouding au chia dans la moitié du bol en retenant le mélange à l'aide d'une cuillère. Ajouter immédiatement la moitié du mélange de smoothie de l'autre côté en continuant de retenir le pouding au chia à l'aide d'une cuillère pour avoir la préparation de smoothie d'un côté et le pouding au chia de l'autre.
4. Ajouter la garniture si désiré.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux