

Étagé de pouding au chia et smoothie Evive



Découvrez notre délicieuse recette d'Étagé de pouding au chia et smoothie Evive, alliant saveurs et bienfaits. Profitez d'un dessert sain et gourmand en un seul coup de cuillère !

Préparation 7 min
Cuisson 0 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 310
Lipides 12
Glucides 42
Fibres 15
Protéines 14
Sodium 85

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 le [Viva](#))
- 60 ml (¼ tasse) de boisson végétale non sucrée
- Une banane congelée, tranchée

Garniture (optionnel)

- Kiwi tranché
- Framboises
- Chocolat râpé
- Granola

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 un pot mason, mélanger tous les ingrédients du pouding au chia. Mettre au réfrigérateur pendant la nuit ou minimum 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 verre, verser la moitié du pouding au chia. Ajouter les rondelles de kiwi (si désiré) en les insérant au quart dans le pouding, collées au verre.
4. Ajouter la moitié du smoothie, puis garnir au goût.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux