

## Pouding au chia beurre d'arachide et confiture de petits fruits



*Cette combinaison exquise de saveurs associe le crémeux du beurre d'arachide, la douceur de la confiture de fraises et les bienfaits nutritifs des graines de chia pour une gourmandise satisfaisante et saine. Essayez-la dès maintenant !*

Préparation 5 min  
Cuisson 0 min  
Portions 2  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 470  
Lipides 27  
Glucides 37  
Fibres 17  
Protéines 19  
Sodium 70

### **Ingrédients**

- 250 ml (1 tasse) de lait au choix
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachides naturel, divisé

- 60 ml (¼ tasse) + 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia, divisées
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits congelés, décongelés et écrasés
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature

## Préparation

1. Dans un bol, mélanger le lait, les graines de chia et la moitié du beurre d'arachides. Réfrigérer pendant au moins 1 heure, idéalement toute la nuit.
2. Dans un autre bol, combiner les petits fruits décongelés avec le reste des graines de chia. Bien mélanger. Réserver.
3. Pour servir, répartir le pouding aux graines de chia dans deux pots. Ajouter une couche de yogourt grec, suivie du reste du beurre d'arachides, puis du mélange de petits fruits.

## Notes

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal