

Pouding au chia et fruits tropicaux



Découvrez notre délicieuse recette de Pudding aux graines de chia et aux fruits tropicaux. Ce dessert savoureux et nutritif allie les bienfaits des graines de chia à une explosion de saveurs tropicales. Il s'agit d'un dessert pour diabétiques adéquat grâce à sa teneur en fibres.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 270

Lipides 13

Glucides 31

Fibres 9

Protéines 10

Sodium 30

Ingrédients

- 2 bananes
- 250 ml (1 tasse) de fruits congelés de votre choix (nous avons utilisé un Mélange tropical de fruit du dragon)
- 250 ml (1 tasse) de boisson végétal (ou de lait)
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia

Garniture

- 2 fruits de la passion
- Noix crues au choix, hachées (pacanes, amandes, Grenoble etc.)
- Graines au choix (chanvre, citrouille, tournesol etc.)
- Granola

Note : Pour une version sans gluten, assurez-vous de choisir un granola sans gluten.

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients du smoothie dans le récipient d'un mélangeur électrique (blender) et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Mettre au réfrigérateur toute une nuit.
3. Au moment de servir, ajouter la garniture désirée.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux