

Pouding au chia à la vanille



Plongez dans la gourmandise avec notre recette de Pouding au chia à la vanille. Ce délicieux dessert crémeux et nutritif offre des saveurs exquises de vanille, idéal pour une option dessert satisfaisante et saine. Essayez-le dès maintenant et régalez-vous !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 10

Glucides 19

Fibres 8

Protéines 8

Sodium 65

Ingrédients

- 500 mL (2 tasses) de lait
- 125 mL (½ tasse) de graine de chia
- 2,5 mL (½ c. à thé) d'essence de vanille (ou 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao pour une version chocolatée)
- 15 mL (1 c. à table) de sirop d'érable ou de miel

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pot Mason ou dans un contenant avec couvercle.
2. Fermer le contenant et le secouer pour bien mélanger.
3. Laisser au réfrigérateur pendant quelques heures, en s'assurant de remuer le tout avant de servir.



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