



# PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

## INGRÉDIENTS

- 2 cuillerées à soupe de graines de chia
- 120 ml de lait d'amandes
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 2 fraises, coupées en rondelles
- ½ banane, pelée et coupée en rondelles
- 1 kiwi, coupé en rondelles
- Facultatif : 1 cuillerée à café de Protéine 100 % Végétale NUTRILITE
- Une pincée de cannelle

## PRÉPARATION

1. Placez les graines de chia, le lait d'amande, le miel et la Protéine NUTRILITE 100% Végétale (facultative) dans le saladier et remuez bien. Assurez-vous qu'il n'y a pas de bulles d'air.
2. Versez le mélange dans un bocal ou un verre, couvrez d'un couvercle et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit.
3. Placez les fraises, la banane et le kiwi sur votre pudding et saupoudrez de cannelle. Bonne dégustation!