

PUDDING DE GRAINES DE LIN, SÉSAME ET CHIA AU LAIT D'AMANDE ET KIWIS



INGRÉDIENTS

- 1 cès de graines de chia (6g)
- 1 cès de graines de sésame (12g)
- 1 cès de graines de lin (6g)
- 1 cès de cannelle et de miel
- 150 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 Kiwi

PRÉPARATION

1. Mettre l'avoine, les graines et la cannelle en poudre dans un bol et bien mélanger avec une cuillère.
2. Verser le lait et mélanger à nouveau complètement. Ensuite, couvrir d'un film transparent.
3. Laisser poser au réfrigérateur durant la nuit.
4. Le lendemain matin, récupérer le mélange qui aura alors une consistance plus épaisse, comme un pudding et bien mélanger à nouveau.
5. Déposer les dés de kiwi fraîchement coupé par-dessus et déguster.