

Milkshake CHIA-CHOCO

- 1CS de graines de chia
- 250ml de lait végétal (ici amande)
- 1CS de cacao en poudre (cru c'est mieux 😊)
- pincée de cannelle

• Faire tremper les graines de chia dans 3 CS de lait végétal
(Allez vous préparer en attendant que ça gonfle)
Puis une fois prête,
Dans votre blender/mixeur/nutri bullet or what ever
Ajouter le cacao, la cannelle et le lait aux graines de chia, mixer jusqu'à obtention d'une belle consistance .

Servir avec quelques glaçons si vous aimez .
(J'ai sucré légèrement avec un peu de sirop d'agave bio)