

Pudding aux graines de chia et au lait d'amande



Les ingrédients (pour 4 personnes)

- 60 cl de lait d'amande
- 4 c. à soupe de sirop d'agave
- 4 ou 5 c. à soupe (60 g) de graines de chia
- 1 petite fève tonka (ou 4 gouttes d'extrait naturel de vanille ou 1/4 de c. à café de cannelle)
- 4 à 6 fruits de saison comme la banane ou le kiwi
- 12 pistaches

La préparation

- 1) Versez le lait d'amande, le sirop d'agave et les graines de chia dans un saladier. Râpez la fève tonka au-dessus du saladier.
- 2) Mélangez pendant 15 min pour bien répartir les graines.
- 3) Répartissez ensuite le mélange dans 4 grandes verrines, couvrez-les de film alimentaire et placez-les dans le réfrigérateur au moins 4 h.
- 4) Lavez les fruits et coupez-les en morceaux. Répartissez-les sur les verrines. Concassez les pistaches et parsemez-en les verrines.
- 5) Placez au réfrigérateur au moins 4 heures.

Suggestion: préparez le pudding la veille pour le placer au frais la nuit.