

INGREDIENTS

POUR 2 RAMEQUINS :

- 100 yaourt grec
- 50 ml de lait d'amandes
- 2 CàS de graines de chia
- 30 g de framboises
- 20g de noisettes ou amandes



PREPARATION

- Mélanger les graines de chia avec le yaourt et le lait.
- Couvrir.
- Placer au réfrigérateur.
- Laisser reposer - 1 nuit.
- Décorer de framboises.
- Parsemer d'amandes.
- Selon la consistance que vous aimez, faites varier la dose de graines de Chia.

Porridge aux graines de chia



CÉLINE LEDOUX