

# PUDDINGS AUX GRAINES DE CHIA

## IDÉE DE PETIT DEJEUNER COMPLET

1 boisson fraîche

pudding aux graines de chia et pêches

## POUR VARIER

Vous pouvez utiliser d'autres fruits : abricots, fruits rouges, compote de pommes, etc.

Variez la boisson : laits, boissons végétales à base d'avoine, de noisettes, de riz...

Dosez et variez le sucre en fonction de vos goûts : sirop d'érable, de canne, miel, etc.

## POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Pensez à bien mastiquer le pudding

Choisissez des pêches bien mûres et les éplucher.

Les fruits peuvent également être cuits et refroidis

## POUR 4 PERSONNES

→ Dans un récipient hermétique, mélanger la boisson végétale aux amandes, les graines de chia et le sirop d'agave

→ Placer au frigo au moins 6h et remuer de temps en temps. Cette recette peut être préparée la veille.

→ Avant de servir, découper les pêches en petits morceaux ou en quartiers.

→ Dresser le pudding dans des verrines en plaçant au fond les graines de chia gonflées et en terminant par les pêches.

→ Déguster frais.

- 400ML DE BOISSON VÉGÉTALE AUX AMANDES
- 4 CUILLÈRES À SOUPE DE GRAINES DE CHIA
- 4 CUILLÈRES À SOUPE DE SIROP D'AGAVE
- 2 PÊCHES JAUNES



## CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT