

Pudding aux graines de chia et à la lavande bleue



Temps de préparation
5 minutes



Réfrigérer
8+ heures



Portion
1

Ingrédients

1 tasse de lait végétal

4 cuillères à soupe de graines de chia

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à thé du Mélange Blume à la Lavande Bleue

¼ de tasse de bleuets

1 cuillère à soupe de noix de coco râpée

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger le lait végétal, les graines de chia, le sirop d'érable, le mélange à la lavande, la moitié des bleuets et mélanger.
2. Placer dans le réfrigérateur pendant au moins 8 heures pour épaissir.
3. Ajouter le reste des bleuets et la noix de coco râpée et appréciez!

BONUS! Cette recette de pudding aux graines de chia est très polyvalente. Explorez plus de saveurs en utilisant notre mélange au Cacao et au Reishi pour un pudding chocolaté ou notre mélange de London fog à la rose pour un chia pudding rafraîchissant au Earl Grey avec une touche de rose.

