

Pudding aux graines de chia et Glow Up



Temps de préparation
5 minutes



Réfrigérer
8+ heures



Portion
1

Ingrédients

Pour le pudding de chia:

- 1/4 tasse de graines de chia
- 1 tasse de lait d'avoine
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café

Pour le fouet à la noix de coco:

- 2 cuillères à soupe de crème de coco
- 1/2 cuillère à café de lueur

Préparation

1. Mélanger les graines de chia, le lait d'avoine et le Glow Up jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Au moment de servir, utilisez un mélangeur à main pour fouetter 1/2 cuillère à café de Glow Up avec la crème de noix de coco.
4. Ajouter les graines de chia dans un bol/tasse, recouvrir de framboises, garnir d'un fouet à la noix de coco, puis terminer avec plus de framboises et de myrtilles et saupoudrer de Glow Up.

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.

