



# Pouding au chia à ton goût!

## Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) de graines de chia
- 2 tasses (500 ml) de lait (lait de vache, de noix ou de coco)
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- Garnitures au choix (voir trois suggestions au bas de la page)



Le pouding se conserve au réfrigérateur jusqu'à cinq jours.

## Étapes de la préparation



**1** Mélange tous les ingrédients dans un bol. Brasse vigoureusement et laisse reposer cinq minutes. Puis, brasse à nouveau.



**2** Verse dans un contenant et ferme le couvercle. Mets-le au réfrigérateur pour deux heures. Le pouding sera plus épais si tu le laisses plus longtemps au froid, par exemple toute la nuit.



**3** Au moment de servir, divise en quatre portions dans des verres ou des petits bols. Ajoute des garnitures à ton goût!

## Suggestions de garnitures



Bananes, mangues, noix de coco râpée et cacao



Yogourt aux bleuets, bleuets frais et feuilles de menthe



Purée de fraises, fraises tranchées et amandes