

Chia pudding *coco-mangue*



5 min + repos
PRÉPARATION

2
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

À préparer d'avance

Ingrédients

- ✦ **6 c. à soupe** de graines de chia
- ✦ **400 ml** de lait de coco léger
- ✦ **1** mangue
- ✦ **1 c. à soupe** de miel ou sirop d'érable
- ✦ **Noix de coco** râpée
- ✦ Un peu de skyr (option)

✦ VERSION VÉGÉ

Déjà végétarienne. Les graines de chia apportent protéines et fibres ; le skyr en option renforce encore la satiété.

Préparation

- 1** Mélange les graines de chia avec le lait de coco et le miel. Remue bien pour éviter les grumeaux.
- 2** Laisse reposer au frais toute la nuit (ou 3h minimum) — le chia gonfle et prend une texture de pudding.
- 3** Le matin, coupe la mangue en dés.
- 4** Monte en verrine : pudding, dés de mangue, noix de coco râpée. Ajoute une cuillère de skyr pour plus de protéines.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le petit-déj prêt la veille qui te fait gagner du temps le matin. Le chia gonfle et cale durablement, la mangue apporte la douceur — tu démarres la journée rassasiée, pas en manque. ✦