PETIT-DÉJ

Chia pudding vanille

& fruits rouges

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
5 min + une nuit	1	Riche en fibres

⚡ Express · 🌱 Végé · 🍲 Batch

Ingrédients

- 3 c. à s. de graines de chia
- 150 g de lait (ou végétal)
- 1 c. à c. de miel
- Vanille
- 1 poignée de fruits rouges

Préparation

1. Mélange les graines de chia, le lait, le miel et la vanille.
2. Remue bien, attends 5 min et remue à nouveau (pour éviter les grumeaux).
3. Place au frigo toute la nuit.
4. Au matin, ajoute les fruits rouges.

POURQUOI ÇA MARCHE

Les graines de chia gonflent et créent une texture crémeuse pleine de fibres — ça cale longtemps pour très peu d'effort. Tu le prépares la veille, et tu as un petit-déj frais prêt à emporter. Idéal quand les matins sont du sport.