

PUDDING AUX GRAINES DE CHIA ET MANGUE IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 5 min
- 🕒 Temps de repos : 1 nuit au frigo
- 👤 Pour 1

INGRÉDIENTS

- 2 càs rase de graines de chia
- 150 ml de lait de coco
- 1/4 ou 1/2 mangue fraîche selon la taille (ou des cubes de mangue surgelée ou encore de la mangue séchée à réhydrater)
- 1 feuille de menthe – pour la déco
- en option : 1/2 càc de sucre de coco

PRÉPARATION

A préparer la veille :

- 1/ Verser les graines de chia dans une verrine
- 2/ Ajouter le lait de coco et bien mélanger
- 3/ Placer au frais toute une nuit (pour permettre aux graines de chia de gonfler et au mélange d'épaissir)

Le lendemain :

- 4/ Détailler la mangue fraîche
- 5/ A l'aide d'un mixeur, la réduire en purée ou la laisser en morceaux selon vos préférences
- 6/ Sortir la préparation à base de graines de chia et bien mélanger (+ ajouter éventuellement 1/2 càc de sucre de coco)
- 7/ Déposer la purée ou les morceaux de mangue sur le dessus et décorer avec une feuille de menthe

IDEES & ASTUCES :

Vous pouvez ajouter n'importe quelle autre purée de fruits ou morceaux de fruits et même des copeaux de noix de coco.

Utiliser une verrine transparente pour un effet waou !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie