

Un peu comme le délice fruité aux graines de Chia du Pain Quotidien #glutenfree

par Cecilecooks



Préparation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Repos : au moins 30 minutes et jusqu'à une nuit

Quantité : 2 belles verrines

Ingrédients :

200 cl de lait de coco

2 c. à soupe de yaourt nature

2 c. à soupe très bombées de graines de Chia

1 petite c. à soupe de miel liquide neutre (type accacia)

des fruits frais : fraises, pommes, bananes, myrtilles, framboises...

Procédé

1 - Dans un cul de poule, mélanger le lait de coco, le yaourt et le miel.

Attention : si votre miel n'est pas liquide, vous pouvez le chauffer mais attention à ne pas le faire bouillir.

2 - Ajouter alors les graines de Chia, et mélanger avec une fourchette ou un fouet très régulièrement pour éviter que des blocs de grains ne se forment pendant 30 minutes.

3 - Quand les 30 minutes approches, préparer vos fruits frais et les couper.

4 - Placer le mélange lait de coco+yaourt+graines de Chia dans les deux verrines. Ajouter sur le dessus, ou au milieu, les fruits frais.

5 - Réserver à température ambiante jusqu'à dégustation. Servir plutôt frais.

Coup de fouet

- Pour le petit déjeuner, on peut également ajouter du granola, des flocons d'avoine, des graines, des céréales, des fruits secs, etc. sur le dessus de la verrine.

- On peut préparer les verrines à l'avance (la veille ou le matin pour le soir) et ajouter les fruits au dernier moment.