

Pudding aux graines de Chia et lait d'amande

par Cecilecooks



Préparation : 10 minutes

Cuisson : aucune

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

Quantité : 3 belles verrines

Ingrédients :

200 gr de lait d'amande

60 gr de yaourt nature

25 gr de graines de Chia blanches

25 gr de miel liquide neutre (type acacia)

des fruits frais et secs : amandes et fraises

facultatif : lait d'amande pour ajuster la consistance

Procédé

1 - Dans un cul de poule, mélanger le lait d'amande, le yaourt, les graines et le miel.

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

2 - Mélanger au fouet toutes les 10 minutes pendant 30 minutes, pour éviter que des blocs de grains ne se forment. Réserver au réfrigérateur pour 1 heure.

3 - Pendant ce temps de repos, préparer les fruits frais et les couper. Et, torréfier éventuellement quelques amandes entières.

4 - Placer le mélange dans les verrines. Ajouter sur le dessus, et/ou au milieu, les fruits frais et secs

5 - Réserver au réfrigérateur jusqu'à dégustation. Servir plutôt frais.

Coup de fouet

- pour torréfier les amandes entières : les enfourner dans un four préchauffé à 150°C pendant 10 à 20 minutes.

- si le mélange est trop épais une fois reposé, on peut détendre le pudding avec un peu de lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance un peu plus liquide que le fromage blanc, proche de la Danette.