



CHIA PUDDING COCO ANANAS GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

400ML DE LAIT DE COCO
70G DE GRAINES DE CHIA
1CC DE SUCRE DE FLEUR DE COCO
110ML D'EAU

130G D'ANANAS
GINGEMBRE
MIEL

PRÉPARATION

RÉALISER LE CHIA PUDDING COCO

- Mélanger le lait de coco avec le sucre.
- Ajouter les graines de chia
- Laisser prendre 2h au moins au frais tout en remuant régulièrement.
- Disposer dans des verrines.

RÉALISER L'ANANAS MIEL GINGEMBRE

- Éplucher et couper l'ananas en cubes.
- Saupoudrer de gingembre.
- Réserver au frais.
- Mettre du miel dans un wok.
- Attendre la caramélisation et ajouter l'ananas.

DRESSAGE

- Ajouter du mélange ananas-miel-gingembre sur le chia pudding.
- Servir chaud ou froid.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 137g - 185 Kcal :
Glucides : 9,5g dont Sucres : 7,5g,
Lipides : 14,8g dont AG Saturés : 10,1g,
Protéines : 3,3g, Sel : 0,1g, Fibres : 5,2g

