



Overnight aux graines de Chia

🚩 Tous les ingrédients sont disponibles à la boutique !

Ingrédients :

- 25 g de graines de chia
- 230 ml de lait végétal
- 2 cuillère à soupe de miel
- Topping : Chocolat noir fondu, coulis, mélange de graines, fruits à coque ou fruits de saison.

Préparation :

1. La veille :

- Mélangez dans un saladier le lait, le miel et les graines de chia.
- Laissez reposer 15 minutes, puis mélangez à nouveau.
- Répartissez la préparation dans des verrines.
- Placez-les au réfrigérateur toute la nuit, idéalement 12 heures.

2. Le matin :

- Ajoutez votre topping selon vos envies : chocolat, coulis ou fruits de saison, fruits secs, graines, etc...



Variante :

Remplacer les graines de chia par des flocons d'avoine.

