



Pudding de chia coco, banane et framboises



4 pers



15 mn

Les ingrédients

- 400 ml Lait de coco
- 2 Bananes
- 1 Citron jaune
- 150 g Framboises fraîches
- 60 g Graines de chia
- 2 c. à s. Miel
- 4 pincées Noix de coco râpée

La recette

Etape 1

Mélanger le lait de coco, les graines de chia et le miel dans un saladier.

Etape 2

Couvrir le saladier et le placer au réfrigérateur pendant 1 heure afin que le mélange épaississe. Mélanger régulièrement.

Etape 3

Peler les bananes et les couper en rondelles. Rincer les framboises.

Etape 4

Laver le citron, le râper pour obtenir un peu de zeste et le presser pour récolter le jus.

Etape 5

Ajouter le jus et le zeste de citron dans le pudding au chia, puis mélanger.

Etape 6

Verser le pudding dans des verrines, répartir les rondelles de banane et les framboises par-dessus, puis parsemer de noix de coco râpée.

Etape 7

Servir bien frais.

