Connaissez-vous les graines de chia ?
Ce sont des petites grains noirs, riches en bons acides gras, en fibres, en vitamines et minéraux. Entendu parler des superaliments ? Et bien, ces petites graines en font partie ! On les trouve dans les magasins d’alimentation bio et de plus en plus aujourd’hui dans les supermarchés.

Le pudding de chia est l’un de mes petit-déj préférést. Facile à préparer, il offre de nombreuses variantes que ce soit dans les laits utilisés : coco, noisette au léger goût de praliné, amande, … et dans les fruits et graines utilisés.

**Ingrédients pour 1 personnes**

250 ml de lait d’amande ou autre lait végétal froid ou tempéré
2 cuillères à soupe de graines de chia
Une pincée de vanille, une pincée de gingembre et une pincée de cannelle en poudre

Mettez les graines de chia dans un bol. Versez le lait sur les graines, ajoutez les épices et mélangez avec une cuillère. Laissez gonfler pendant 30 secondes, puis mélangez à nouveau. Laissez reposer jusqu’à ce que le liquide soit absorbé. Personnellement je laisse mon pudding reposer toute la nuit.Un vrai délice le matin lorsque je me réveille !