



Pudding Chia & Banane

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr

2 bananes
1 tasse - 200ml de lait végétal
2 c.à.s de chia

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 cuillère à café de
poudre de maca au mélange.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Dans un mixeur, mettez le lait végétal, les graines de chia et la moitié d'une banane.
2. Mixez pendant 30 secondes.
3. Transférez le pudding dans un bol.
4. Coupez le reste de la banane en tranches et garnissez le pudding. Saupoudrez de graines de chia.