



FLAMANT

YOU'RE HOME

Pudding au Chia à la Mangue et au Potiron

Ingrédients

Pour la garniture aux fruits:

- 1 mangue mûre, pelée et coupée en dés
- 1/4 tasse de graines de chia
- 1 tasse de lait d'amande ou de coco
- 1/2 tasse de purée de potiron
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/4 cuillère à café de noix de muscade moulue
- Feuilles de menthe fraîche ou graines de potiron pour la garniture

Instructions:

1. Dans un bol, fouettez ensemble les graines de chia, le lait d'amande ou de coco, le miel, l'extrait de vanille, la cannelle et la noix de muscade.
2. Incorporez la purée de potiron jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Laissez reposer 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les graines de chia absorbent le liquide et forment un pudding épais.
4. Versez le pudding de chia dans votre bol de Longpi Pottery et garnissez avec des morceaux de mangue fraîche.
5. Ajoutez un peu de menthe fraîche pour une touche finale ou saupoudrez de graines de potiron grillées.
6. Laissez refroidir pendant au moins deux heures ou placez-le au réfrigérateur toute la nuit. Votre petit-déjeuner sain et de saison est prêt !