

Recette facile

CHIA PUDDING FRAISE-RHUBARBE

- **Énergie** : 150 kcal
- **Protéines** : 7,5 g
- **Lipides** : 5,5 g
- **Glucides** : 11 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 250 ml de lait végétal enrichi en protéines (ex : soja)
- * 4 c. à soupe de graines de chia (40 g)
- * 100 g de fraises
- * 50 g de rhubarbe (compotée maison sans sucre)
- * ½ c. à café de vanille

ÉTAPES

1

Mélanger le lait, les graines de chia, la vanille. Laisser reposer 1h ou toute une nuit au frais.

2

Cuire la rhubarbe avec un peu d'eau jusqu'à compotée.

3

Ajouter les fraises fraîches coupées au moment de servir.