

Recette facile

CHIA PUDDING KIWI ET VANILLE

- **Énergie** : 140 kcal
- **Protéines** : 10 g
- **Lipides** : 4.5 g
- **Glucides** : 12 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 3 c. à soupe de graines de chia
- ✿ 350 ml de lait de soja ou lait écrémé
- ✿ 2 kiwis
- ✿ ½ c. à café de vanille

USTENSILES



Bol



Cuillère



4 verrines ou
petits pots

ÉTAPES

1

Mélanger les graines de chia, le lait et la vanille.

2

Laisser reposer au moins 1 h au réfrigérateur (ou toute la nuit).

3

Ajouter les kiwis en dés au moment de servir.