



Pouding chia et chocolat

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 30 g (1/3 tasse) de cacao
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 400 ml de lait de coco en conserve (1 canne complète)
- 500 g (2 tasses) de boisson de soya ou d'amandes
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 80 g (1/2 tasse) de chia blanc
- Au goût : 1 sachet de stévia* en poudre

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, combiner ensemble le cacao, le sirop d'érable, l'huile et le lait de coco.
2. Faire chauffer sans bouillir en fouettant pour bien défaire la poudre de cacao.
3. Ajouter ensuite la boisson de soya (ou d'amandes), l'essence de vanille et le chia.
4. Bien brasser le tout, couvrir et réfrigérer 12 heures avant de servir.

Délicieux accompagné de fruits tels les fraises ou les framboises!



*Facultatif : si vous désirez un goût plus sucré, vous pouvez ajouter 1 sachet de stévia * en poudre.*

** Le stévia est un édulcorant 100 % naturel au pouvoir très sucrant mais sans calories, glucides, lipides et cholestérol.*