



PRÉPARATION : 10 MIN
REPOS : 2H MINI
PORTION : 1

CHIA PUDDING PÊCHE AMANDE

PRÉPARATION

- Dans un bol, placer tous les ingrédients sauf la poudre d'amande et les fruits, mélanger bien pour que toutes les graines soient bien incorporées et ne fassent pas de paquet. Placer au frais et laisser gonfler 30 minutes environ.
- Eplucher la pêche et la couper en petits dés. Mélanger avec les framboises "émiettées" et réserver.
- Torrifier la poudre d'amande 1 petite minute dans une petite poêle et la réserver.
- Lorsque le chia a suffisamment épaissi, on peut passer au montage de la verrine.
- Placer un fond de chia pudding, ajouter une couche de dés de pêches, et saupoudrer de poudre d'amande, renouveler les opérations en terminant par de la poudre d'amande et quelques morceaux de pêches.
- Déguster bien frais !

INGRÉDIENTS

- 20gr Graines de Chia
- 50gr Lait Végétal (amande ou soja)
- 150gr Yaourt soja Amande
- 1 Pêche
- 10gr Poudre d'Amande
- 1 Poignée de Framboises Surgelées
- 1 cc Vanille
- 1 cc Eau de Fleur d'Oranger

 Conservation : 3j au frais

 Vegan