

Pouding au chia à la vanille

Plongez dans la gourmandise avec notre recette de Pouding au chia à la vanille. Ce délicieux dessert crémeux et nutritif offre des saveurs exquises de vanille, idéal pour une option dessert satisfaisante et saine. Essayez-le dès maintenant et régalez-vous !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4



Nutrition Facts (per serving)

Calories 190 kcal

Lipides 10 g

Glucides 19 g

Fibres 8 g

Protéines 8 g

Sodium 65 mg

Ingrédients

- 500 mL (2 tasses) de lait
- 125 mL (½ tasse) de graine de chia
- 2,5 mL (½ c. à thé) d'essence de vanille (ou 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao pour une version chocolatée)
- 15 mL (1 c. à table) de sirop d'érable ou de miel



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax

Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse