

Pudding au chocolat, chia et orange

Type	Personnes	Temps de préparation	Temps de repos
Dessert	4	20 min	1h

RECOMMANDATIONS

Idéalement, cette recette devrait reposer quelques heures au frigo. En cas de rush, il est possible de donner un coup de mixer avec des glaçons pour accélérer le truc. A consommer en dessert ou au p'tit déj !

INGREDIENTS

250 ml de lait d'amande
40 g de graines de chia
3 CC de cacao
1 CC de miel ou de sirop d'agave
1 CC de jus d'orange
zeste d'orange

INSTRUCTIONS

- 1 Nouer son tablier, se laver les mains et lire une fois la recette jusqu'au bout ;)
- 2 Dans un bol large, combiner tous les ingrédients et fouetter jusqu'à ce que le cacao soit bien mélangé
- 3 Couvrir et laisser reposer au frigo 1h ou une nuit.
- 4 Variante express : ajouter des glaçons et passer brièvement au mixer. Goûter et rectifier le goût si nécessaire.
- 5 Dresser dans des verrines avec un zeste d'orange ou des copeaux de chocolat.
- 6 Ne pas faire goûter à quiconque sous peine de devoir partager