

Chia Fresca aux framboises et citron vert

par Orlane Doré – salon D'Or et de Thé à Quimperlé

Boisson énergisante et anti-oxydante, "la boisson de l'été 2022" ! :)

• Pour 6 personnes •

2 cuillères à soupe de graines de chia
50ml d'eau froide
2 citron verts
2 cuillères à café de sirop d'agave ou de miel liquide
50 g de framboises

- ◆ Dans une carafe versez l'eau bien froide, les graines de chia, les framboises, le jus des citrons verts et le sirop d'agave. Ajoutez quelques feuilles de menthe.
- ◆ Mélangez bien de temps en temps pendant les 10min qui vont suivre. Réservez au frais pendant environ 1h et dégustez !

Pudding de graines de chia aux framboises

par Orlane Doré – salon D'Or et de Thé à Quimperlé

Idéal pour le petit-déj ou pour un dessert sans gluten !

• Pour 4/5 personnes •

6 cuillères à soupe de graines de chia
400ml de lait d'amande ou autre lait végétal ou lait de vache
une cuillère à café de vanille liquide ou vanille gousse
un filet de miel ou sirop d'agave

- ◆ Bien mélanger la préparation pendant les 10min qui vont suivre. Réservez au frigo pendant environ 3h, vous pouvez le préparer la veille et le manger au petit déjeuner.
- ◆ Parsemer de framboises et autres fruits rouges, coulis de fruits, granola, pépites de chocolat, etc.