

# Pouding aux chia et framboises



**Portions:**

6

**Temps de préparation:**

moins de 10 minutes

**Temps de réfrigération:**

5 heures

## -Ingrédients-

2 tasses (250 ml)	Boisson de soya sans sucre	
1 ½ tasse (375 ml)	Framboises ou autres petits fruits	
1/2 tasse (125 ml)	Graines de chia	
4 unités	Dattes dénoyautées	
1 c. à thé (60 ml)	Vanille	
Décoration	Amandes effilées grillées*	*facultatives

## -Étapes de préparation-

1. Placer tous les ingrédients, à l'exception du chia, dans le bol d'un mélangeur.
2. Mixer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Incorporer au mélange obtenu les graines de chia à l'aide d'une spatule.
4. Avec la spatule, répartir la préparation dans 6 petits contenants munis d'un couvercle.
4. Réfrigérer au moins 5 heures.

## -Valeurs nutritives-

Par portion (143 g)



145 kcal

<b>Lipides</b>	6.3 g
<b>Sodium</b>	35 mg
<b>Glucides</b>	18.3 g
Fibres	8.9 g
Sucres	7.2 g
<b>Protéines</b>	5.4 g
Fer	0.71 mg
Calcium	214 mg
Potassium	232 mg

## Trucs et astuces

Vous pouvez ajouter des amandes effilées grillées pour un peu de croquant! Vous pouvez remplacer la boisson de soya par du lait ou encore de la boisson d'amande ou de coco. À noter que les dernières alternatives réduisent de moitié l'apport en protéine de ce pouding santé. Consommez froid comme collation ou comme dessert