



PUDDING GRAINES DE CHIA ET MANGUE



Temps :



Nombre de couvert :

Ingédients :

- 100g de skyr de brebis ou yaourt de brebis
- 15g de graine de chia
- La moitié d'une mangue ou les fruits de saison de votre choix
- Muesli et sirop d'agave (facultatif)

Préparation :

- La veille, dans un petit bol, mélanger le skyr ou le yaourt avec les graines de chia et placer au réfrigérateur. Préparer également les fruits pour gagner du temps.
- Le lendemain, sortir le pudding et ajouter les toppings : la moitié d'une mangue coupée en rondelles, un peu de muesli et une pointe de sirop d'agave.

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici