



## Pudding de graines de Chia Vitaminé

### ► Ingrédients :

- 1 kiwi vert
- 1 kiwi jaune
- 4 litchis
- 1 clémentine
- 2 c à soupe de graines de Chia
- Environ 200 ml de boisson riz/amande (ou autre selon les goûts)
- 1 filet de miel d'acacia (facultatif) ou purée d'oléagineux (amande ou noisette)

### ► Recette :

- Verser le liquide dans un bol avec les graines de Chia, bien mélanger pour éviter la formation de grumeaux.
- Laisser gonfler environ 2 heures en remuant régulièrement, plus les graines trempent longtemps plus le mélange devient gélatineux et onctueux. Eventuellement ajouter du lait selon consistance souhaitée.
- Une fois bien gonflé, ajouter le filet de miel ou la purée d'oléagineux et mélanger à nouveau.
- Couper les kiwis en morceaux, dénoyauter les litchis et les couper également en morceaux.  
Eplucher la clémentine et séparer les quartiers.
- Dans une jolie verrine, verser le pudding de Chia, disposer dessus les morceaux de fruits et servir avec les quartiers de clémentines à côté. Vous pouvez aussi les mettre dans le pudding en les coupant en plus petits morceaux.

Si vous souhaitez le déguster bien frais, passer le pudding au réfrigérateur au moins 20 mn avant de mettre les fruits dessus.

De multiples variantes sont possibles avec différents laits végétaux et fruits de saison. Vous pouvez aussi y ajouter des graines oléagineuses concassées.