

Crème dessert Chocolat Aux graines de Chia



Ingrédients :

- 25 g de graines de chia
- 200 ml de lait de coco
- 1 cs cacao cru
- 1 cs de sirop d'érable
- 1 cc de noix de coco râpée

Préparation :

Moudre les graines de chia.

Ajouter le lait de coco.

Le cacao et le sirop d'érable, mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.

Mettre la crème dans de jolis ramequins.

Saupoudrer de noix de coco râpée.

Placer au réfrigérateur 1 heure.

Et voilà, il ne vous reste plus qu'à déguster !

Pourquoi les graines de Chia ?

Elles sont riches :

En bonnes graisses : Omega 3 (AAL) et Oméga 6.

En fibres alimentaires qui aident le transit.

Elles apportent protéines, calcium, magnésium et antioxydants.