Pudding de chia pomme – cannelle

30/10/2019 à 15h23

Par Laurence Benedetti

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 2 pommes type Pink Lady
- 15 cl + 3 cl de lait de coco (la version à boire, qui est diluée, pas la version pour cuisiner)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de muesli
- 2 cuillères à café de sirop d'érable
- Cannelle
- Cranberries
- Raisins secs

Préparation :

- La veille dans un bol, mélangez les graines de chia avec les 15 cl de lait de coco et le sirop d'érable ;
- Mélangez et réservez au frais 1 nuit ;
- Coupez les pommes en petits morceaux et passez-les au blender avec le muesli, un peu de sirop d'érable, une pincée de cannelle et les 3 cl de lait de coco (le mélange doit être assez compact pour supporter le poids du chia) ;
- Dans un verre, versez la panade de pommes, mettez ensuite le pudding de graines de chia, décorez de lamelles de pommes, de raisins secs et de cranberries séchées.