

# Pudding de graines de chia au thé matcha

Recette adaptée de <https://healthyalie.com/pudding-de-chia-matcha/>

## Ingrédients

- 270 millilitres de lait d'avoine
- 50 grammes de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de thé matcha

Prévoir un bocal d'une contenance de  $\pm 400$  millilitres.

## Préparation

- mettre le lait, le sirop et le thé dans le bocal
- refermer le bocal et secouer fortement pour bien mélanger
- ajouter les graines de chia, refermer et secouer fortement
- placer au frais
- 15 minutes plus tard, re-secouer fortement : les graines de chia sont « normalement » montées dans la mousse de lait pendant le repos, il faut les faire se mélanger correctement au lait

Conserver au frais.

À consommer au petit déjeuner, au goûter, en guise de petit dessert... ☐

---

Révision #1

Créé 2025-06-16 08:37:03 CEST par Luc

Mis à jour 2025-06-16 08:37:25 CEST par Luc