

Recette de « Chia Bowl » JV Cuisine :



Pour 1 Bowl :

- 150 ml de lait d'amande (de vache ou autres si vous préférez)
- 2 cuillères à soupe de graines de Chia
- du Miel si vous voulez sucrer un peu :)
- des Fruits
  
- **La veille**, mettre le lait dans un petit pot ou un bol, ajouter les graines de Chia et bien mélanger avec une cuillère pendant environ 2-3 minutes. (afin que les graines ne s'agglutinent pas toutes ensemble !)
- Ajouter le miel si envie, couvrir et mettre au réfrigérateur pour la nuit.
- Le matin, mettre tous les fruits que vous voulez dessus ;) Je vous propose, banane, myrtille et fraises. (Photo)
- Bon petit-déjeuner plein d'énergie pour une bonne journée !