

pudding de chia

Mangue & lait de coco

PRÉPARATION

15 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 mangues mûres
- 5 càs de graines de chia
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 1 citron vert
- 1 càs de sirop d'agave

PRÉPARATION

1. La veille, mélanger les graines de chia au lait de coco, couvrir et placez au frais toute la nuit
2. Pelez et découpez les mangues en petits dès
3. Prélevez le zeste du citron, coupez le en 2 et pressez le pour récupérer le jus
4. Mixez les dès de mangue avec le jus de citron et le sirop d'agave jusqu'à obtenir un coulis lisse et homogène
5. Versez le coulis de mangue dans des verrines
6. Répartissez le mélange chia/ lait de coco sur les coulis et décorez avec des dès de mangue préalablement coupés
7. Parsemez du zeste de citron vert
8. Placez au frais avant dégustation

