

Pouding étagé au chia

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 tasse de lait (ou de boisson de soya)
- 1 tasse de yogourt grec nature
- 1/4 tasse de chia blanc
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pure
- 3 tasses de fruits frais au choix, en dés (mangues, fraises, kiwis, ananas, pêches, framboises...)

Préparation

1. Dans un contenant hermétique, fouetter le lait, le yogourt, le chia, le sirop d'érable et la vanille.
2. Refermer et réfrigérer 12 heures ou plus.
3. Au moment de servir, dans des verres ou des verrines, superposer des étages de pouding en alternant avec les fruits.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Préparation: 10 minutes

Repos: 12 heures

Portions: 4

Source: [Famille Futée tome 2](#)