

# Chia pudding à la mangue



QUANTITÉ

1 personne



PREPARATION

5 minutes



REPOS

Toute la nuit



CUISSON

Non

## CE QU'IL VOUS FAUT :

- 200ml de lait d'amande (ou de coco)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'agave (facultatif)
- 1/2 mangue



La veille au soir, versez dans un pot de confiture (ou tout autre pot pouvant être fermé hermétiquement) le lait et les graines de chia.

Fermez-le et secouez-le bien pendant 30 secondes.

Laissez reposer 30 minutes à température ambiante puis secouez à nouveau pendant 30 secondes.

Laissez reposer toute la nuit au réfrigérateur. Le chia pudding aura alors épaissi.

Coupez la mangue en cube et écrasez-la avec une fourchette.

Disposez la mangue dans le fond de ramequins puis versez dessus le chia pudding.

Pour plus de gourmandise et de croquant, vous pouvez ajouter dessus du granola.