

Cuisinons en rose pour une bonne cause!

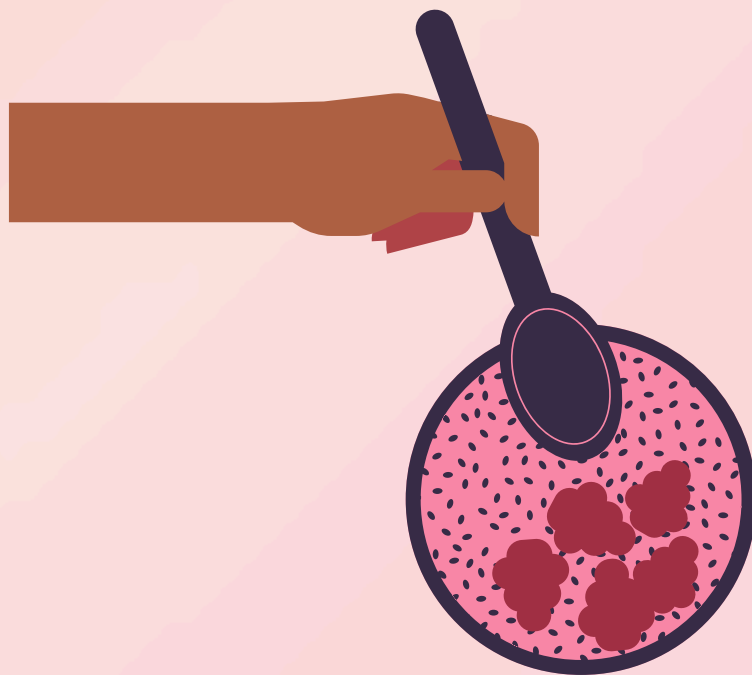
Bowl d'Açaï aux fruits des bois

Ingredients:

- ★ 125g de yaourt
- ★ 15g de graines de chia
- ★ 30 ml de lait
- ★ poudre d'açaï

Topping:

- ★ miel
- ★ chocolat
- ★ Framboises / myrtille...



Réalisation:

- 1- Mélangez le yaourt et les graines de chia
- 2- Ajouter le lait puis mélangez.
- 3- Ajouter un peu de poudre ou purée d'açaï et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse à lisse .
- 4- Laissez reposer minimum 2h au frais.
- 5- Avant de servir ajouter les toppings de votre choix.

Intérêt: riche en fibres et protéines, riche en calcium, apport en oméga 3