



Petites verrines aux graines chia :

Ingrédients pour 2 verrines :

- 8CS de graines chia
- 150g de flocons d'avoine
- 4 dattes dénoyautées prétrempées et égouttées puis mixées avec un peu d'eau = pâte
- 2 CS de graines de courge
- 1 banane mixée
- 250ml de boisson végétale d'amande

Mélangez le tout et laissez reposer une nuit.



Petites verrines aux graines chia :

Les graines chia sont riches en bonnes graisses omega-3 et rendent la préparation gélatineuse.

Vous pouvez remplacer les flocons par des flocons de sarrasin, de quinoa, de millet, voire utiliser un mix 7 céréales.

Les dattes et la banane sucent naturellement la préparation. Exit les sucres ajoutés!

Les graines de courge sont très riches en fer (4,5mg de fer pour 100g)