Douceurs, encas, pt’dej et grignote santé !

Que préparer pour bien faire quand on est confiné ?

Je vous propose une recette facile à décliner à la fois en dessert, pour un goûter ou un petit-déjeuner complet.
Il suffit de jouer et s’amuser avec plus ou moins de garnitures.

Cela remplacera parfaitement le paquet de « viennoiserie, pâtisserie « et autres produits transformés que nous avons tendance à sur-consommer ces jours, alors que nous sommes confinés et stressés.
Cet encas apporte une énergie de vitalité et non pas un « shoot de sucre » qui rend les enfants (et nous-même) plus hyperactifs et agités.



Recette Chia Pudding

Ingrédients : 1 pers.

3 c. soupe de graines de chia
2 dl de lait ou lait végétal de votre choix
1 pincée de vanille ou sucre vanillier
1 c. café de sirop d'agave

Garnitures à choix :

Mange fraiche
Petits fruits frais (myrtille, fraises, framboises etc.
Fraises
Bananes en dés
Kiwi cubes
Chocolat en copeaux
Noisettes, amandes, noix hachées
Coulis de fruits

*pensez aux fruits congelés et aussi aux fruits séchées (manges, goji) à réhydrater

Préparation

1. Dans un bol/ou bocal à confiture, mettre l'ensemble des ingrédients sans les garnitures. Mélangez/ secouez bien

2. Réserver au frigo jusqu'à ce que la masse ait bien gonflée
3. Garnir selon goût

Peut se préparer à l'avance et se conserve 2 à 3 jours au frigo.
Préparez dans de petits pots à yaourt que chacun pourra garnir à sa convenance ou dans de jolis bols.

*pour le petit-déjeuner, mettre au frigo et laisser tremper la nuit

Pourquoi c'est une graine santé la graine de Chia ?



- Petite bombe d'oligo-éléments: calcium, potassium, magnésium
- Elle est pleine d'anti-oxydants
- Elle est riche en Oméga 3
- S'est une excellente source de protéine
- Elle est riche en fibre pour réguler le transit
- Un bon coupe-faim car rassassiante
- En cuisine elle allège les recettes
- Elle contient de la vitamine A, B, C, E, le fer et le magnésium.

Prenez soin de vous, restez confiné sans oublier de bouger, danser, chanter, rire, respirer et nourrissez-vous d'aliments riche en « vitalité »

Car ça c'est la Santé !

Retrouvez moi sur http://www.vivaveg.ch
Sur Instagram : Vivavegme