

PORRIDGE DE CHIA AUX FRUITS ROUGES

POUR 2 PERSONNES

- 60g de graines de chia
- 40 cl de lait de votre choix
- Vanille (liquide - poudre - gousses..)
- 10 framboises
- 10 myrtilles

- > Verser le lait dans un blender ajouter les framboises et la vanille. Mixer
- > Dans un petit saladier verser ce lait et mélanger avec les graines de chia
- > Filmer et mettre au frais
- > Remuer de nouveau après une heure
- > Le lendemain matin se servir et ajouter les myrtilles

BON APPETIT



ELODIEDACHER_DIETETICIENNE



Lun - Ven : 8h00 > 18h00



contact@dachermadiet.com



06.59.32.25.22

Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.

