



www.brindechef.com

# Overnight porridge aux graines de chia et aux pêches



1



Prep : 5'



Facile

## Ingrédients :

- 2 càs de graines de chia
- 200 ml de lait
- Sirop d'agave
- Fruits frais
- Garnitures au choix: amandes, noisettes baies de goji, raisins secs, noix de coco, etc ...

## Préparation :

La veille mélanger les graines de chia et le lait. Ajouter un trait de sirop d'agave ou de miel à votre convenance.

Laisser au frais quelques heures ou toute la nuit. Le lendemain les graines ont formé une sorte de gel et ont absorbé jusqu'à 14 fois leur volume !

Ajouter alors les fruits frais, ici des pêches jaunes, et les garnitures de votre choix, ici des noisettes.

