



Pudding au chocolat aux graines de chia et à la banane



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

8 cuillères à soupe de graines de chia
2 cuillères à soupe de cacao en poudre
4 petites bananes
2 cuillères à soupe de sirop d'agave
500 ml de lait
1 poignée de pistaches (concassées)

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez les graines de chia, le cacao en poudre, deux bananes écrasées, le sirop d'agave et le lait. Mélangez bien et versez la préparation dans quatre verres.
- 2.** Couvrez de film alimentaire et laissez reposer une nuit au réfrigérateur.
- 3.** Retirez le film et garnissez du reste des bananes coupées en rondelles et des pistaches.