Porridge aux graines de chia

Recette de Paula

Réalisation : une nuit

Un petit-déjeuner sain, savoureux et nourrissant. Riche en oméga-3 et protéines, source de calcium, magnésium, antioxydant, vitamine B9 et favorise le transit intestinal !
Les flocons de châtaigne et pois-chiche peuvent être remplacés par tout autre flocons de votre choix et le psyllium par des graines de lin moulues (sur le moment de préférence, pour éviter l'oxydation)

Source recette et photo : Les Cosmétiques de Po
http://www.lescosmetiquesdepo.com/2017/06/petit-dejeuner-sain-aux-graines-de-chia.html?fbclid=IwAR0XrMvLy4v-NMHeKV4KUtfU28LDmgNoHWuWJciatZ7ku131xL6n-8abiTs

Ingrédients

Pour 1 portion

- 3 CS rases de graines de chia
- 1 CS rase de flocons de châtaignes
- 1 CS rase de flocons de pois chiches
- 1 pincée de psyllium
- 125 ml de lait végétal

Où trouver...

... des flocons de châtaigne et de pois chiche ?

Chez *Biofrais* en France

... graines de chia ?

Au *Bocal Local* par exemple

Préparation

1. La veille au soir, verser les ingrédients dans un bocal de récup'
2. Mélanger à la cuillère afin d'éviter que les graines ne se collent les unes aux autres
3. Laisser reposer puis mélanger à nouveau
4. Fermer le bocal et le ranger au congélateur pour la nuit
5. Au moment de déguster, ajouter des graines grossièrement concassées (amandes, cajou, noix...) et/ou des baies