

Graines de chia au petit-déjeuner : faites le plein d'énergie

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients



Graines de chia Bio
1 cuillère à soupe



Lait de coco en poudre Bio
20 centilitres

4 cuillères à soupe de flocons d'avoine

1 cuillère à soupe de noix de coco en poudre

1 ou 2 fruits de saison en morceaux ou en coulis

1 cuillère à café de sirop d'érable

La préparation

Étape 1

La veille, mélangez tous les ingrédients du porridge, excepté(s) les fruits frais ou le coulis.

Étape 2

Le lendemain matin, coupez ou mixez les fruits et incorporez-les au porridge avant de déguster.

Précautions d'utilisation

Attention, la consommation des graines de chia est déconseillée aux personnes souffrant d'un cancer de la prostate ou présentant des risques de cancer de la prostate ainsi qu'aux personnes sous traitements anti-hypertenseur et anticoagulant.