



4 ingrédients : Yogourt au chia parfait pour le déjeuner

[RECETTES](#) - [COLLATIONS](#) - [DÉJEUNERS-BRUNCHS](#)



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS : 30 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- ¼ tasse de chia
- ½ tasse de yogourt (perso, je prends le oikos bio à la vanille)
- 1/8 tasse de granola (perso, je prends le granola de la fourmi bionique)
- 2 c. table de confiture (je prends la confiture aux fraises intense Bonne Maman)

Préparation

1. Faire tremper le chia dans l'eau jusqu'à ce que ça gonfle.
2. Lorsque le chia est gonflé, le mélanger au yogourt.
3. Déposer dans un bol 1 c. table de confiture.
4. Déposer le yogourt au chia par-dessus.
5. Déposer ensuite 1 c. table de confiture.
6. Parsemer le granola sur le dessus.
7. Déguster.