Bol de chia, compote de poire épicée et granola !

RECETTES – DÉJEUNERS-BRUNCHS – REPAS – VÉGÉTARIEN / VÉGANE

NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20-25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 350 ml de lait d’amande à la vanille sucré
- 2 c. à table de graines de chia
- 3 poires, évidées et pelées, coupées en petits cubes
- 2 c. thé de jus de citron
- 2 c. table de miel
- Une pincée de cannelle
- Muscade au goût
- 1 tasse de granola ou ½ tasse de noix
- 2 c. thé de graines de caméline
- 1 poire, coupée en tranche
- ¼ d’un kaki Persimon, coupé en julienne

Préparation

1. Dans un petit chaudron, mélanger les graines de chia et le lait d’amande. Porter à ébullition et réduire le feu. Mijoter pendant 15-20 minutes jusqu’à épaississement du mélange. Brasser de temps à autre.
2. Pendant ce temps, dans un autre petit chaudron, mettre les poires en dés, le jus de citron, le miel, la cannelle et la muscade. Cuire 20 minutes à feu moyen. Remuer régulièrement.
3. Monter vos bols de chia. Déposer le mélange de chia au fond, déposer la moitié de la compote de poire. Ajouter ensuite le granola ou les noix, les graines de caméline, le kaki et les tranches de

poire.