

## **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.