

**Temps de trempage :** 30 minutes

**Temps de préparation :** 5 minutes

**Degré de difficulté :** facile

**Portion :** 1



## Yogourt au chia

### 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)

### Marche à suivre :

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.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2018/09/4-ingredients-yogourt-au-chia.html>