



CHIA ACAÏ BOWL KAKI & GRENADE



Pour 1 personne

(cette recette a valeur de plat et non de simple petit déjeuner, elle est très dense et énergétique!)

Matériel : un grand bol de votre choix

Temps de préparation : environ 15min (+ temps de préparation du pudding de Chia !)

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de graines de Chia mises à tremper la veille dans environ 180ml d'eau

1 cuillère à soupe de [poudre d'Acai](#), 2 à 3 cuillères à soupe de [poudre de Caroube du Pérou](#)

1 kaki bien mûr, 1 banane, 1 kiwi, les graines d'une grenade épluchée

Préparation :

Dans un grand bol, faites tremper les graines de Chia toute une nuit dans de l'eau ou dans un lait végétal maison (pour une recette plus riche) et réservez au frais. Le lendemain et au moment où vous souhaitez manger votre plat, prenez un kaki et écrasez-le à l'aide d'une fourchette sur une assiette. Ajoutez-le au pudding de Chia que vous avez réalisé, ainsi que la poudre d'Acai et de Caroube, et mélangez bien le tout. Agrémentez et décorez le bol avec les graines de Grenade, la banane et le kiwi coupés en rondelles, et avec de jolies fleurs comestibles si vous avez sous la main...

Vous pouvez varier la base graines de Chia et poudre d'Acai comme vous le désirez et selon ce que vous avez dans vos placards de cuisine, avec d'autres fruits frais ou secs, ou du granola cru, de la noix de coco en poudre, de la cannelle, de la cardamome, des pépites de cacao, de la poudre de Maca, ou de Spiruline même !