

**Crèmes aux graines de chia,  
coco et cacao (vegan)**

**Crèmes aux graines de chia, coco et  
cacao**



***Ingrédients pour 2 personnes :***

- 25 g de graines de chia
- 200 ml de lait de coco en briquette (et non en conserve)\*
- 1 c. à soupe bombée de cacao en poudre non sucré

(classique ou cru)

- 1 c. à soupe de sirop d'érable (ou, à défaut, de sirop d'agave)\*
- 1 fève de cacao cru ou un peu de noix de coco râpée



### ***Déroulement de la recette :***

1. Moudre au robot les graines de chia.
2. Ajouter le lait de coco, le cacao et le sirop, et bien mixer de nouveau jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène.
3. Répartir dans 2 ramequins.
4. Décorer avec 1 fève de cacao hachée au couteau ou un peu de noix de coco râpée.
5. Servir aussitôt ou placer au réfrigérateur 1 heure pour une crème plus fraîche et plus onctueuse.

**\*Notes :** Le lait de coco en briquette apporte une belle texture à ce dessert. Néanmoins, si la noix de coco vous rebute, vous pouvez opter pour une crème d'amande. Par ailleurs, si vous ne trouvez que du lait de coco en conserve, vous pouvez mixer l'intégralité de son contenant au blender, de sorte à obtenir une vraie crème bien lisse. Enfin, cette crème est peu sucrée au goût. Si vous êtes un bec sucré, je vous recommande d'ajouter une seconde c. à soupe de sirop.

**Conservation :** Ces crèmes se conservent au réfrigérateur 3 à 4 jours.

# Crèmes chia et biscuits

*Vegan sans gluten*



**Recette filmée** : Retrouvez cette recette en vidéo sur ma chaîne YouTube [en cliquant ici](#).

[themoneytizer id=13364-16]