

**Crèmes sans sucre à la banane
et graines de chia (vegan)**

**Crèmes sans sucre à la banane et
graines de chia**



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de banane (soit 2 bananes)
- 220 ml de lait d'amande ou de noisette
- 1 c. à café de cacao en poudre
- 1/4 c. à café de cannelle moulue
- 2 c. à soupe de graines de chia

Déroulement de la recette :

1. Mixer au robot la banane avec le lait végétal, le cacao et la cannelle.
2. Incorporer les graines de chia.
3. Répartir la préparation dans 4 ramequins.
4. Laisser reposer 30 minutes au frais.
5. Déguster !

Astuce : Troquez le cacao pour de la caroube, incorporez de la purée d'amande, de cajou ou de noisette pour encore plus d'onctuosité, et servez vos crèmes saupoudrées de noix de coco râpée, de copeaux de chocolat, de granola ou encore de biscuit émietté.



[themoneytizer id=13364-16]