

Flan frais aux graines de chia et au citron (végan)

Stevia
Sweet



 5 min.  429 kcal  SteviaSweet liquide

Préparation

Mélanger les graines de chia, le lait de coco et le lait d'avoine.

Assaisonner avec le [SteviaSweet Liquide](#), le zeste de citron et le jus de citron. Laisser reposer au réfrigérateur pendant une heure environ ou pendant la nuit.

Mélanger, goûter et savourer. Ce flan peut également être servi avec des baies et des fruits.

Ingrédients pour 2 portions

4 c. à s.	de graines de chia
200 ml	de lait de coco
150 ml	de lait d'avoine
1 c. à s.	de SteviaSweet Liquide
	le zeste d'1/2 citron
1 c. à s.	de jus de citron

Valeurs nutritives par portion

429	kcal
1802	kJ
8.5	g Protéines
22.5	g Les glucides
35	g Graisse