

Pouding cottage au chocolat



2 portions



Ingrédients

- 1 tasse de fromage cottage nature
- ¼ tasse de graines de chia
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 1 à 2 c. à soupe de sirop d'érable (au goût)
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 1 petite pincée de sel



Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger 30-45 secondes, jusqu'à texture parfaitement lisse et crémeuse.
3. Goûter et ajuster le sucré au besoin.
4. Réfrigérer 30 à 60 minutes pour une texture plus ferme (optionnel, mais recommandé).

Priorisons votre santé!



Vous souhaitez améliorer vos habitudes alimentaires, mais vous ne savez pas par où commencer?

Faites le premier pas vers vos objectifs avec un appel exploratoire gratuit avec l'une de nos nutritionnistes!