

Tiramisu

Avoine/Chia/Cacao



10 minutes
+ 2h réfrigération



150/personne



4 personnes



Fibres
Protéines

Ingrédients



200g de flocons d'avoine



60g de graines de chia



400 ml de lait d'avoine



4 càc d'extrait de vanille



30 g de café en poudre



40g de cacao pur



320g de yaourt à la grecque

Étapes

Mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait d'avoine, le café en poudre, 40g de cacao, 40ml de sirop d'érable et l'arôme vanille.

Répartir ce mélange dans un contenant.

Mélanger le yaourt à la grecque avec 20ml de sirop d'érable, puis étaler cette préparation sur la base d'avoine et de chia.

Réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Avant de servir, saupoudrer de cacao.