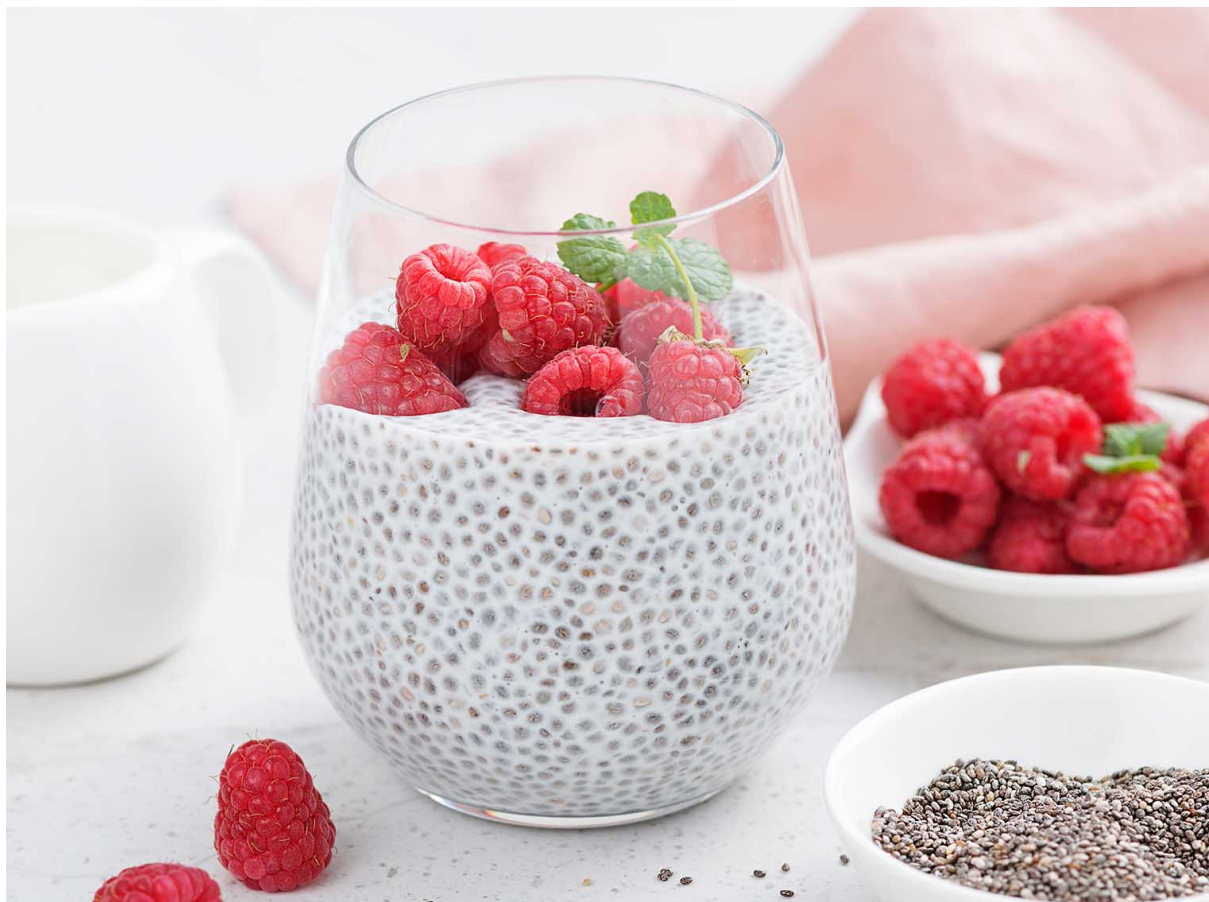


Chia Pudding & L- Glycine

Gourmand et Revitalisant

Très riches en protéines et en glucides, les graines de chia boostent la vitalité et apportent de l'énergie tout au long de la journée. Ces petites graines permettraient une meilleure régulation de la glycémie, elles contiennent une grande quantité de fibres, et sont riches en protéines et en acides gras essentiels, dont des Oméga 3 !

La glycine agit de façon positive sur les enzymes antioxydantes de l'organisme. Elle contribue donc à prévenir et à lutter contre le vieillissement cellulaire. Enfin, cet acide aminé possède un puissant effet détoxifiant sur le foie, en raison de sa participation à la synthèse des acides biliaires.



Préparation

Il vous faut :

- 20 g de graines de chia BIO
- 20 cl de lait d'amande ou de coco BIO
- 100 g de framboises, framboises ou mûrs
- 4 feuilles de menthe
- 1 c à café de L-Glycine (NUTRIPURE)
- NUTRIPURE : profitez de -10 % de réduction sur votre commande avec mon code de Professionnel Expert en Micronutrition : VIVIANENUTRITION

Dans une verrine, mélangez les graines de chia, le lait végétal et la L-Glycine. Réservez à température ambiante pendant 10 minutes en mélangeant 2 à 3 fois. Couvrez et réservez au frais pendant 2 à 4 heures.

Ajoutez les fruits rouges, un peu de menthe ciselée et savourez ! Pour une recette encore plus gourmande, ajoutez un super topping avec différentes graines et noisettes.

Bon appétit !!!

