**YOGOURT DE LAIT DE COCO ET CHIA**1 tasse (250ml) de yogourt de coco nature ou vanille  
1 tasse (250ml) de lait de coco  
¼ tasse (60ml) de graines de Chia blanches moulues  
Un sucrant : 2 à 3 c. à table (30 à 45ml) de miel, sirop d’érable ou  
xylitol. Mélanger tous les ingrédients dans un plat qui peut contenir  
environ 4 tasses et muni d’un couvercle.   
Mettre au réfrigérateur au moins une nuit.