



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## ANANASLI YEŞİL ÇAYLI KISIR

40 g ince bulgur  
15 g chia tohumu  
2 poşet Doğadan Yeşil Çay Acai-Ananaslı  
50 g semizotu  
10 g maydanoz  
10 g taze soğan  
1 tatlı kaşığı nar ekşisi  
Yarım limon suyu  
5 g zeytinyağı  
1 çay kaşığı pul biber  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
50 g ananas

150 ml sıcak suda 2 poşet Doğadan Yeşil Çay Acai-Ananaslı çay demlenir.

Bulgur ve chia tohumu karıştırılır. Demlenen çay bulgurlu karışımın üzerine dökülür ve üzerine streç film geçirilerek 30 dakika bekletilir.

Semizotu bütün kalacak şekilde, maydanoz ve taze soğan ise kıyılır, ananas küp küp doğranır ve hepsi karıştırılır. Karışıma son olarak baharatlar ile zeytinyağı ve limon suyu eklenerek servis edilir.

