



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA PUDİNG VE BADEM SÜTÜ

1-1,5 çorba kaşığı chia tohumu

Badem Sütü:

1 cup (140 gr) aktive edilmiş badem (akşamdan ıslatılıp, yıkanıp süzölmüş)

3-4 hurma veya isteğe bağılı hurma suyu

1 fiske kristal tuz

½ çubuk vanilya

1 lt su

Badem sütü malzemesini blenderda karıştırıp, daha sonra nutmilk bağından süzün.

1-1,5 çorba kaşığı chia tohumunu 1 cup badem sütü ile karıştırın. Karıştırma 5 dakika ara ile 4-5 defa tekrarlanabilir. Koyu kıvam alana kadar devam edin. Akşamdan hazırlayabilirsiniz. Chia puding içine maca, baobap gibi süper gıdalarınızı ekleyebilirsiniz. İçine çimlendirilmiş tohumlar (kinoa, karabuğday gibi) katabilirsiniz.

Not: Lezzet olarak meyve ile karıştırılınca daha çok sevilse de meyvesiz hazırlanmış chia puding daha kolay sindiriliyor.

