



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHIALI ŞEKERSİZ PUDİNG

<https://www.elele.com.tr>

1 ay bardağı süt
Yarım muz
Yarım kivi
1 tatlı kaşığı kakao
2 yemek kaşığı chia tohumu
2-3 adet hurma

Sütü chia tohumlarının üstüne döküp karıştırın, yaklaşık 45 dakika bekleyin. Chialar jöle kıvamına geldikten sonra sıcak suda beklettiğiniz hurmaların çekirdeklerini ayırıp doğrayın. Biraz sütle hurmaları robotta çekin, sonra üstüne jöle kıvamına gelmiş chiaları ekleyin ve robotu tekrar çalıştırın. Son olarak kakaoyu da ekleyerek tekrar karıştırın. Bir kaba alıp meyve ile süsleyerek servis edebilirsiniz.

Not: Kivide bolca bulunan E ve C vitaminleri vücutta serbest radikallerin yol açtığı hasarı en aza indiren antioksidanlar olarak biliniyor.

