



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ CHİA SOSLU MUHALLEBİ

Muhallebi için:

1 buçuk yemek kaşığı tam buğday unu

1 buçuk yemek kaşığı buğday nişastası

1 paket damla sakızlı vanilya

3 su bardağı süt

Çilekli sos için:

1 yemek kaşığı chia tohumu/çiya

1 kase çilek

1 paket bisküvi (petit beurre)

3 ceviz

Çilekleri rondoya atın ve biraz parçalayın. Biraz taneli bırakın. Sos tencerenize çilekleri alın ve kaynatmaya başlayayın. Kaynayınca chia tohumunu ilave edin. 10 dakika kaynatın. Kaynadıkça koyulaştığını göreceksiniz. Kıvam alınca altını kapatıp soğumaya bırakın. Bisküvi ve cevizleri un gibi olana kadar rondoda çekin ve bir kenara alın. Muhallebi içi sütü, damla sakızlı vanilyayı, nişasta ve unu tencereye alıp ocağı açmadan homojen karışım elde edene kadar çırpın. Homojen karışım olunca ocağın altını açın ve kaynayana kadar karıştırarak pişirin ve ocağın altını kapatın.

Muhallebiniz sıcakken kuplarımıza 1 kepçe muhallebi koyun. Muhallebinin üstüne 1 buçuk yemek kaşığı ceviz-bisküvi karışımından ekleyin. Tekrar 1 kepçe muhallebi ekleyin. En üste hazırladığınız çilekli chia tohumu sosundan 1 buçuk yemek kaşığı ekleyip düzgünce yayın. Muhallebinizin üstünü arzuunuza göre süsleyin. Oda sıcaklığına gelince muhallebinizi dinlenmesi ve soğuması için buzdolabına kaldırın. En az 2 saat dinlendikten sonra tüketin.

