



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ACAİ BOWL

5 gr acai tozu  
1 su bardağı süt  
2 yemek kaşığı öğütülmüş yulaf  
Yarım muz  
Chia tohumu

Süt ve yulafı küçük bir tavada karıştırarak pişirin. Pişmeye yakın acai tozunu ekleyin iyice karıştırın. Soğumasını bekledikten sonra üzerine yarım muz dilimleyin. Chia tohumunu ekledikten sonra lezzetlendirmek için başka meyveler de ekleyebilirsiniz.

