



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANASLI CHİA PUDİNG

www.ebruomurcali.com.tr

4 dilim ananas
1 paket kepekli diyet bisküvi
Üzerine:
Taze nane yaprakları
Puding:
3 su bardağı süt
1 su bardağı chia tohumu
2 çorba kaşığı toz badem
1 çay kaşığı kakule
1 tatlı kaşığı vanilya
4 tatlı kaşığı esmer toz şeker veya 1 tatlı kaşığı tatlandırıcı

Puding malzemelerini bir kaptan iyice karıştırın.
Ara sıra karıştırarak buzdolabında 3 4 saat bekletin.
Servis kaselerinin tabanına kırılmış bisküvileri döşeyin.
Chia pudingi bisküvilerin üzerine paylaşın.
Pudingi 1 gece buzdolabında bekletin.
Ananas dilimleri ve taze nane ile süsleyerek servis yapın.

