



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHAI PUDİNG

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 cup(250 ml) badem sütü
3 yemek kaığı chia tohumu
Tatlandırılmamı vanilya tozu (opsiyonel)
1/2 yemek kaığı hindistancevizi ekeri (opsiyonel)

Jle kıvamı için tüm malzeleri karıştırıp birkaç saat veya gecden buzdolabına koyup bekletin.

