



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## CHİA PUDİNG

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

2 tepeleme yemek kaşığı Chia tohumu  
1 su bardağı süt (hindistan cevizi sütü/badem sütü/az yağlı süt)  
1 tatlı kaşığı bal

Tüm malzemeleri karıştırın 7-8 saat bekletin. Aralar da karıştırın ki chia tohumları sütü çeksın, topaklanmasın. 7-8 saat sonra 2 yemek kaşığı yoğurt ile karıştırın. Servis edeceğınız uzun bardak veya kaseın en alt kısmına biraz yulaf ezmesi, kuru üzüm koyun, sonra biraz Chia puding ve üzerine pancarlı smootieyi koyun. Bu katmanın aynısını tekrar yapın. Zevkinize göre veya o an evde hazırda ne varsa üzerini süsleyebilirsiniz.

---

© lezzetler.com tarif no:137207 • adı:Chia Puding • gönderen:fevriye er • indirme tarihi:01.04.2025 - 04:49