



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DIYET CHİA PUDİNG

www.diyetuzmani.com.tr

- 1 orba kaşığı chia tohumu
- 1 büyük çay bardağı soya sütü
- 1 tane ilek, böğürtlen veya meyve parçacıkları
- 1 ay kaşığı pekmez
- 1 tane ceviz ve toz tarçın

Tohumları ve sütü karıştırdıktan sonra 20 dakika buzdolabında bekletmeniz gerekir. Buzdolabında soğuyan karışımına pekmez, ilek, ceviz ve toz tarçın ilave edilerek servise hazır hale getirilir.

