



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHIA PUDDING

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

2 yemek kaşığı chai çayı (sallama poşet veya demleme)
1 su bardağı badem sütü (isteğe göre diğer süt çeşitleri de kullanılabilir)
1/2 çay kaşığı tarçın
1/2 çay kaşığı vanilya
3 yemek kaşığı chia tohumu
1 yemek kaşığı bal
1/2 su bardağı taze nar taneleri
Süslemek için birkaç nane yaprağı veya ekstra nar taneleri

Badem sütünü küçük bir tencerede ısıtın. Süt ısındıktan sonra içine chai çayı poşetini veya demleme çayı ekleyin. Çayın aromasının süte geçmesi için 5 dakika demleyin ve sonra çay poşetini çıkarın. Tarçın, vanilya ve balı sıcak chai karışımına ekleyin, iyice karıştırarak tatlandırıcıların çözülmesini sağlayın. Karışımın oda sıcaklığına gelmesini bekleyin.

Chai süt karışımına chia tohumlarını ekleyin ve karıştırın. Karışımı kapaklı bir kaba dökün ve buzdolabında en az 4 saat veya gece boyunca bekletin. Ara ara karıştırarak chia tohumlarının homojen bir şekilde şişmesini sağlayın.

Puding kıvamına geldikten sonra üzerine nar tanelerini serpiştirin ve birkaç nane yaprağıyla süsleyin.

