



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHIA PUDİNG

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

4 yemek kaşığı chia tohumu
1 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı bal, akçaağaç şurubu veya agave
1 çay kaşığı vanilya özütü
Üzeri için meyve

Orta boy bir kâsede, sütü ve tatlandırıcıyı karıştırın. Tatlandırıcı olarak bal, akçaağaç şurubu veya agave kullanabilirsiniz. Karışıma daha yoğun bir aroma katmak isterseniz, vanilya özütü de ekleyebilirsiniz. Sıvı karışımın içine chia tohumlarını ekleyin. Tohumlar sıvıyı çekeceği için pudingin yoğunlaşmasını sağlayacak. Chia tohumlarının topaklanmasını önlemek için karışımı iyice karıştırın. 5 dakika bekleyin ve tekrar karıştırın. Bu, tohumların sıvıyı eşit şekilde emmesine yardımcı olur. Karışımı ağzı kapalı bir kaba koyarak buzdolabında en az 3-4 saat, tercihen gece boyunca bekletin. Bu süre sonunda chia tohumları sütü tamamen emerek jel kıvamına gelecek ve puding oluşacak. Puding kıvamına geldikten sonra, üstünü meyveler, kuru yemişler veya çikolata parçalarıyla süsleyebilirsiniz.

