



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 çeksin, topaklanmasın. 7-8 saat sonra 2 yemek kaşığı yoğurt ile karıştırın. Servis edeceğiniz uzun bardak veya kase­nin 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.
