



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA PUDİNG

Süt 400 gr
Hindistancevizi sütü 280 gr
Chia tohumu 30 gr
Akçaağaç şurubu 55 gr
Nişasta 15 gr

Chia tohumunu bir kaba koy ve sütleri ekle, 3 saat oda sıcaklığında beklet.
Ocağa koy kaynat nişasta ile bağla ve kaynadıktan sonra şurubu ekle biraz daha kaynat ve ocaktan alarak kaselere dök ve soğuttuktan sonra servis yap.