



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CHİA PUDİNG

Fatih Belediyesi

- 1 su bardağı süt
- 3 yemek kaşığı chia
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı keçiboynuzu pekmezi

Chia tohumlarını soğuk suyun altında yıkayalım.

Daha sonra küçük tencereye alıp biraz pişirelim, daha sonra üstüne süt ilave edelim sonrasında kakaoyu ekleyelim.

Lapa kıvamına gelene kadar pişirelim.

Altını kapattıktan sonra pekmezi ekleyelim.

Servis kasesine koyup soğuduktan sonra muzı doğrayıp istediğiniz şekilde süsleyebilirsiniz.

