



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA TOHURLU MUZLU PUDİNG

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

Yarım ay bardağı chia tohumu
1 su bardađı süt
1 adet muz
1 kařık bal

Öncelikle derin bir kap içerisinde muzunu ezin. zerine 1 su bardağı süt, yarım çay bardağı chia tohumu ile 1 kaşık bal ekleyerek karıştırın. Servis yapacağınız kup bardağına veya kaseye dökün ve 1 saat buzdolabında bekletin. Dilerseniz üzerini muz ve ceviz ile süsleyebilirsiniz.

