



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA TOHURLU TOPLAR

<http://www.hurriyet.com.tr>

Yarım su bardağı dövülmüş ceviz
Yarım su bardağı hindistancevizi
1 yemek kaşığı chia tohumu
1 yemek kaşığı kakao

Malzemeleri iyice karıştırıp küçük toplar haline getirin. 20 dakika kadar fırında pişirin.

