



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA TOHURLU YOĞURT

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

3 yemek kaşığı chia tohumu
1 su bardağı light süt veya badem sütü
4 yemek kaşığı yoğurt
1 çay kaşığı bal veya stevia
Üzerine meyve dilimleri (çilek, muz, yaban mersini)

Chia tohumlarını sütle karıştırarak bir gece buzdolabında bekletin. Sabah yoğurtla karıştırıp üzerine taze meyve dilimlerini ekleyin. Bu tarif, hem lif içeriğiyle sindirimi düzenler hem de uzun süre tokluk sağlar.

