



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA TOHURLU YOĞURTLU HURMA TATLISI

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

2 su bardağı yoğurt
2 yemek kaşığı chia tohumu
1 adet Trabzon hurması (Olgun)
Üzeri için:
2 adet Trabzon hurması (Olgun ve yumuşak)
1 çay kaşığı tarçın

Yoğurdu ve chia tohumunu bir kasede karıştırın. Trabzon hurmasının kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarın. Küçük parçalar halinde doğrayıp chialı yoğurdun içine ilave edin. Karıştırıp servis yapacağınız kapların yarısını dolduracak şekilde paylaşın. Üzerini düzelterip buzdolabına aktarın ve birkaç saat, chia tohumları iyice şişip yoğurtla bütünleşene kadar bekletin. Üzeri için taze hurmayı küp şeklinde kesip blender kabına alın. Tarçını ekleyip blender yardımıyla püre haline getirin. Chia tohumlu yoğurt kuplarının üzerine taze hurmalı karışımdan paylaşın ve bekletmeden servis yapın.

