



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CHİA TOHUMU NASIL TÜKETİLİR?

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

Chia tohumu bir sıvıda şişerek hacmini on kat artırma özelliğine sahiptir. Chia tohumu jöleye benzer kıvamlarını geliştirmeleri için en az bir saat suda veya sütte beklemesi gerekmektedir. Chia tohumu pişirilmeden kullanılması besinleri değerleri açısından önemlidir. Chia tohumu kahvaltıda, salatalarda birçok şekilde tüketilebilir. Bunun nedeni sadece nötr bir tada sahip olması değil, aynı zamanda farklı şekillerde hazırlanabilmesidir.

Chia tohumu da omeletleri daha doyurucu ve lezzetli hale getirmek için rahatlıkla kullanabileceğiniz bir malzeme.

Chia tohumu, peynir, dereotu ve mantar gibi malzemeleri buluşturarak nefis bir omelet hazırlayabilirsiniz.

Chia tohumunu kurabiye ve kek reçetelerine dahil edebilirsiniz.

Sağlıklı bir tatlı hazırlamak istiyorsanız muzlu ya da kakaolu chia puding çeşitleri hazırlayabilirsiniz.

Ekmeklerin hamuruna chia tohumunu da ilave edebilirsiniz.

Chia tohumunu öğütürerek toz haline getirebilir, bu şekilde çeşitli çorbalara ya da soslara ekleyebilirsiniz.

Chia tohumlarını salatalara serpebilirsiniz.

