



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CHİALİ ÇİKOLATALI PUDİNG

- 1 su bardağı İçim Fit Çikolatalı Süt
- 1 tatlı kaşığı chia
- 1 tatlı kaşığı tahin
- 1 çorba kaşığı ceviz, fındık, kaju (çiğ ve tuzsuz) minik parçalar halinde
- 1/2 muz

1 Su bardağı İçim Fit Çikolatalı Süt'ün içine 1 tatlı kaşığı tahin ekleyip karıştırın. İçine 1 tatlı kaşığı chiayı da ekleyip karıştırdıktan sonra buzdolabında yaklaşık 20 dakika bekletin. Chia iyice şişmiş ve puding halini aldıktan sonra içine 1 çorba kaşığı çerezlerden ilave edip hafif karıştırın. İnce dilimlenmiş muzları da pudingin üstüne ekleyip tatlınızı süsleyebilirsiniz.

