



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CHİALİ ÇİLEKLİ PUDİNG

Fatih Belediyesi

15 tane çilek  
1 yemek kaşığı bal  
4 tatlı kaşığı chia  
1 çay bardağı süt

Çilekleri robottan geçirin üzerine süt bal ve chiayı ekleyin.  
Kuplara bölün. Dolapta 2 saat chianın şişip kıvam almasını bekleyin.  
Üzerini çilekle süsleyip tüketebilirsiniz.

