



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİALİ KUP

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

2 yemek kaşığı Chia tohumu (siyah)

1,5 çay bardağı süt

Puding:

1 poşet Dr. Oetker Muzlu Puding

3,5 su bardağı süt

1 adet muz

Süslemek için:

Muz

Frenk üzümü

Chia tohumlarını derin bir kaseye alın. Üzerine sütü ilave edin ve buzdolabında 1 saat bekletin.

Sütü bir tencereye alın ve üzerine puding poşetini boşaltın. Orta ateşte karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve 2-3 dakika daha pişirin. Ocaktan alın ve arada karıştırarak soğutun.

Sütte beklettiğiniz chia tohumunu bir süzgece alıp iyice süzün. Çihia'ı soğuyan pudinge ekleyip kaşık ile iyice karıştırın. Chia'ı pudingi, aralara muz dilimleri koyarak kuplara doldurun. Buzdolabında 1-2 saat bekletin. Muz dilimleri ve frenk üzümü ile süsleyip servis yapın.

