



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ VEGAN PUDİNG

- 1 adet olgun muz
- 4 adet hurma
- 5 adet çilek
- 1 adet olgun avokado
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 avuç kaju
- 1 avuç çiğ badem
- 1 avuç ceviz iç
- 1 çay bardağı su

Akşamdan suya koyup yumuşamasını beklediğimiz hurmaları çekirdeklerinden ayırıp blendera koyuyoruz.

Avokadoyu kabuğundan ve çekirdeğinden ayırarak blendera ekliyoruz.

Hindistancevizi tozu dışındaki diğer tüm malzemeleri ekleyerek blenderda 7 dakika kadar karıştırarak uygun yumuşaklığa gelinceye dek işleme devam ediyoruz.

Beğendiğiniz kaplarda servis etmek üzere kaşık yardımı ile kaplara paylaştırarak üzerlerine çilekle ve Hindistan cevizi tozu ile süsleme yapabilirsiniz.

Buzdolabında 2 saat beklettikten sonra pudinginiz yemeye hazır.

Üzerine hindistancevizi serpererek servis edebilirsiniz.

