



## ÇİLEKLİ CHIA PUDİNG

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

2 yemek kaşığı chia  
2 su bardağı süt  
1.5 yemek kaşığı bal  
1 paket vanilya  
20-25 adet çilek

Süt, bal, çilek, vanilya ve chia tohumunu karıştırın ve beklemeye alın. Bir saatin sonunda servis kaplarına alıp, dilimlenmiş çilekle süsleyin. Buzdolabında birkaç saat beklettikten sonra servis yapın.

Not: Tok tutması, günlük protein ihtiyacının fazlasını karşılaması sebebiyle zayıflamak isteyenler için iyi bir seçenek olan chia tohumu et ve balık ürünlerinin de yerini tutabiliyor.

