



ÇİLEKLİ CHIA PUDİNG

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

100 g çilek
100 g az yağlı süt
50 g yağsız yoğurt
1 çay kaşığı vanilya
1 yemek kaşığı pekmez
3 yemek kaşığı chia tohumu

Chia tohumu hariç tüm malzemeyi blenderda karıştırın. Bu karışıma chia tohumlarını ilave edip iyice harmanlayın. Karışımı buzdolabında dört saat bekleterek servis edin. çilek dilimleriyle ve chia tohumlarıyla süsleyebilirsiniz.

