DİYET CHİA PUDİNG

www.diyetuzmani.com.tr

1 çorba kaşığı chia tohumu
1 büyük çay bardağı soya sütü
1 tane çilek, böğürtlen veya meyve parçacıkları
1 çay kaşığı pekmez
1 tane ceviz ve toz tarçın

Tohumları ve sütü karıştırdıktan sonda 20 dakika buzdolabında bekletmeniz gerekir. Buzdolabında soğuyan karışıma pekmez, çilek, ceviz ve toz tarçın ilave edilerek servise hazır hale getirilir.

© lezzetler.com tarif no:141083 • adı:Diyet Chia Puding • gönderen:raflı • indirme tarihi:26.04.2024 - 20:38