



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI VE AHUDUDULU KOMPOSTO

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

1.5 litre su
2 elma
2 su bardağı ahududu
1 tatlı kaşığı chia tohumu

Suyu geniş bir tencereye alın. Su kaynamaya başladığında dilimlediğiniz elma ve chia tohumunu ilave edin. 8-10 dakika kısık ateşte pişirip ahududuları ilave edin. 7-8 dakika daha pişirip ocaktan alın. Soğuk servis yapın.

