



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİSTANCEVİZİ SÜTLÜ ARMUT

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

1 adet Ankara armudu
1 ay kaşığı Chia tohumu
2 kaşıık hindistancevizi sütü

Armudu rendeleyin. Dięer malzeme ile karıştırın.

