



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İNCİRLİ KUP

8 adet taze incir  
1 adet muz  
8 yemek kaşığı chia tohumu  
500 ml. Hindistan cevizi sütü  
500 ml. yarım yağlı süt  
1 tatlı kaşığı bal  
1 yemek kaşığı kakao  
Servisi için:  
1 yemek kaşığı rendelenmiş bitter çikolata

Hindistancevizi sütü ve yarım yağlı sütü geniş bir kâsede karıştırıp chia tohumlarını ekleyin. Üzerini streç filmle kapladığınız süt karışımını buzdolabına kaldırıp bir gece bekletin. Uç kısımlarını kestiğiniz taze incirleri dört eşit parçaya bölün. Kabuğunu soyduğunuz muzları ince ince dilimleyin. Bekletme süresinin sonunda süt içerisinde şişen ve jelleşen chia tohumlarına bal ve kakaoyu ekleyip karıştırın. Servis bardaklarına paylaştırdıktan sonra taze meyve dilimleri ve rendelenmiş bitter kakao parçaları eşliğinde soğuk olarak servis edin.

