



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAKAOLU CHİA YOĞURT PUDİNG

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

Yarım kase chia tohumu

3 yemek kaşığı kakao

1 fiske tuz

Yarım çay kaşığı vanilya

3 yemek kaşığı bal

3 yemek kaşığı yoğurt

1,5 su bardağı badem sütü (ya da başka bir süt tercihi)

1 kase vişne (dondurulmuş ya da taze)

Bir kabin içinde chia tohumları, kakao ve tuzu karıştırın. Süt, vanilya ve balı da ekleyip, karıştırmaya devam edin. Kakao tozu ve chia tohumları iyice karışana kadar bu işlemi sürdürün. Ağız kapaklı bir kaba alıp, 1 saat kadar buzdolabında dinlendirin. Chia tohumları şişip karışım yoğun bir kıvam almalı. Chia tohumlu karışımı servis kaselerine bölün. Üzerine yoğurt ve püre haline getirdiğiniz vişneleri ekleyin. Eğer vişne çok ekşiyse bir miktar bal ile tatlandırabilirsiniz.

