



KEFİRLİ CHİA PUDİNG

1/2 su bardağı kefir
1/4 su bardağı chia tohumu
1/2 çay kaşığı vanilya özütü
1/2 su bardağı meyve (muz, çilek, böğürtlen vb.)

Kefir, chia tohumu ve vanilya özünü bir kaseye alın ve karıştırın.
Karışımı bir cam kaba aktarın ve üzerini meyvelerle süsleyin.
Buzdolabında en az 3 saat dinlendirin.
Servis yapın.

