



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI MEYVE SOSLU VE YOĞURTLU CHİA PARFE

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Kırmızı meyve sos için
- 10 adet böğürtlen
- 5 adet çilek
- 1 tatlı kaşığı bal
- Chia tohumlu karışım için
- 4 yemek kaşığı chia tohumu
- 4 yemek kaşığı yoğurt (suyuyla karışmış)
- 4 yemek kaşığı badem sütü
- 1 çimdik tarçın
- 1/4 çubuk taze vanilya çubuğunun iç taneleri
- 2 tatlı kaşığı bal
- Üzerini süslemek için
- 6 adet böğürtlen
- 2 adet çilek, ortadan ikiye bölünmüş
- 5-6 adet badem, iri kesilmiş
- 2 parça taze nane

İki adet bardağın altına birer kaşık süzme yoğurt ekleyin. Kırmızı meyve sosu hazırlamak için böğürtleni, çileği ve balı bir blender'a alın ve pürüzsüz bir kıvam alana dek çekin. Bu karışımın yarısını bardaklara bölüştürün. Chia tohumlu karışımı hazırlamak için chia'yı, yoğurdu, badem sütünü, tarçını, taze vanilya çubuğunun iç tanelerini ve balı bir kaseye alın ve homojen bir kıvam alana dek bir kaşıkla iyice karıştırın. Bu karışımı bardaklara eşit olarak paylaşın. Kalan kırmızı meyve sosunu, chia'lı karışımların üstüne ekleyin. Üzerlerini böğürtlen, çilek, badem ve taze nane ile süsleyip streç film ile örtün. Buzdolabına kaldırın ve en az 2-3 saat dinlendirdikten sonra servis edin.

