



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

KİVİLİ CHİA PUDİNG

Chia tohumu

Yulaf

Süt

Kivi

Bal

Tarçın

Süt ve chia tohumunu bir kapta bekletin ve jel kıvamına gelmesini sağlayın. Yulaf, tarçın ve biraz sütü bir tencerede 5 dakika pişirin ve karışıma bal ekleyerek chia tohumlu karışımların üzerine ekleyin. Dilerseniz puding üzerine ekstra kivi ilave ederek servis yapabilirsiniz.

