



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUPTA İNCİR

2 su bardağı hindistancevizi sütü
3 yemek kaşığı chia tohumu
2 siyah incir
1 su bardağı yoğurt
1 çay bardağı süzme yoğurt
2 yemek kaşığı bal
Üzeri için;
3 adet siyah incir
1 tatlı kaşığı bal
Çiğ badem
Çiğ fındık

Hindistancevizi sütünü ve chia tohumlarını geniş bir kaseye alın ve karıştırın. Kaseyi vaktiniz varsa 1 gece, yoksa en az 2 saat Arçelik No Frost Buzdolabı'nda bekletin. Yoğurtları ve balı derin bir kaseye alıp Arçelik Resital Blender'ı ile iyice çirpın. Yıkadığınız incirlerden birini kabuklarıyla beraber ince ince yuvarlak dilimleyin. Arçelik No Frost Buzdolabı'nda dinlenen chia tohumlu karışımdan servis bardaklarının tabanına doldurun. Ardından incir dilimlerini bardağın kenarına yerleştirin ve yarıya kadar chia tohumlu karışımı doldurun. Üzerine yoğurtlu karışımdan doldurun. Süslemek için kalan incirleri dilimleyip üzerine yerleştirin. İri iri doğradığınız fındık ve bademi de serpin. Son olarak bal gezdirip servis yapabilirsiniz.

