



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ CHİA PUDİNG

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

6 yemek kaşığı chia tohumu
300 ml süt
3 yemek kaşığı bal
1 çay kaşığı tarçın
Üzeri için
Mevsim meyveleri

Chia tohumlarını geniş bir kaseye alın. Üzerine süt, bal ve tarçını ilave edip karıştırın. Ara ara karıştırarak oda sıcaklığında iki saat bekletin. Chia tohumları jelleşmeye başlayıp, puding kıvam aldığı anda buzdolabına alarak bir gece bekletin. Üzerini mevsim meyveleriyle süsleyerek servis yapın.

