



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ VE CHİA TOHURLU PUDİNG

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

3/4 bardak süt

1 bardak ev yapımı yoğurt

1 tatlı kaşığı bal

1/2 vanilya çubuğu

1/4 bardak chia tohumu

Üzeri için:

Frenk üzümü, çilek, altın çilek, yaban mersini, taze reyhan

Süt, bal, yoğurt ve vanilyayı karıştırıp üzerine chia tohumlarını ekleyin ve kabın ağzını kapatarak bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün şişen chia tohumları ile kıvam alan karışımı bir kez daha karıştırın. Servis kabına alıp üzerini meyvelerle süsleyerek servis edin.

