



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZLU KEFİRLİ CHİA PUDİNG

1 su bardağı kefir
1 adet olgun muz
3 yemek kaşığı chia tohumu
Üzeri için;
Tarçın
İri çekilmiş ceviz

Arçelik Tadı Var yoğurt ve kefir makinesiyle ev yapımı kefir yaparak sağlık deposu bir puding hazırlayabilmek için ilk olarak sütü eşit miktarda kavanozlara bölüştürün. Ardından kavanozları hazneye yerleştirerek lezzet sensörünü takın. Makinenin kapağını kapatıp kefir seçeneğine basın. Maya ekleme uyarısı verildiğinde kefir mayasını ekleyin. İşlem bittiğinde kefiriniz de hazır olacak. Hazırladığınız kefiri ve muzı blenderdan geçirin. Daha sonra Chia tohumunu da ekleyerek pudingi karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı kaselere bölüştürün ve 3 saat boyunca bekletin. Beklettiğiniz pudinge son olarak iri çekilmiş ceviz, muz ve tarçın ekleyerek servis edebilirsiniz.

