



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## NAR VE CHİA TOHURLARI İLE MANGOLU AHUDUDU JÖLESİ

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

3 yemek kaşığı chia tohumu  
200 g ahududu  
1 mango  
200 ml hindistancevizi sütü  
Meyve jölesi  
3 çay kaşığı bal  
Yarım nar  
120 ml su  
Üzeri için:  
Nar taneleri

Chia tohumlarını hindistancevizi sütü ve 1 çay kaşığı bal ile çırpın. Chianın sıvıyı çekmesi ve jel kıvamını alması için ara sıra karıştırarak bekletin. Mango ve 60 ml suyu bir blender ya da mutfak robotuyla yüksek hızda çekin ve püre haline getirin. Meyve jölesi ile birlikte küçük bir tencereye koyun ve orta ateşte 5 dakika pişirin. Nar tanelerinin yarısını ekleyin ve bir bardağa döküp soğumaya bırakın. Ahududuları, balı ve 60 ml suyu da aynı şekilde püre haline getirin. Meyve jölesi ile birlikte küçük bir tencereye aktarın ve orta ateşte 5 dakika pişirin. 5-10 dakika soğumaya bırakın. Servis kuplarına bir miktar mangolu karışımı paylaşın. Yan tutarak soğutun. Soğuduktan sonra ahududulu karışımı ekleyin ve tekrar soğumaya bırakın. En üste chia tohumlu karışımı ekleyin. Tamamen soğuyana kadar buzdolabında bekletin. Üzerini Nar taneleri ile süsleyip servis yapın.

