



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

PANCAR TOZLU CHİA PUDİNG

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

Yarım su bardağı chia tohumu
1 bardak yarım yağlı süt/hindistan cevizi sütü/badem sütü tercih sizin
1 paket vanilya
3-4 çorba kaşığı @naturelkapowder gluten-free organik pancar tozu

Tüm malzemeleri kapaklı bir kaptaki karıştırın, isteğe bağlı sütü ılık kullanabilirsiniz. Ara ara karıştırın, topaklanmasın, Ağzını sıkıca kapatıp, gecedan buzdolabına koyun, yaklaşık 7-8 saat dolapta sabaha kadar beklesin. Çıkardıktan sonra 1.5 çorba kaşığı light yoğurt ile karıştırın. Daha tatlı olmasını isterseniz, 1 çorba kaşığı bal/pekmez ekleyebilirsiniz.
Süslemek için taze meyveler, kuru meyveler, dondurulmuş meyveler kullanabilirsiniz.

