



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜZME YOĞURTLU TATLI

<https://kalbinidinlesen.com>

Süzülmüş yağsız yoğurt - 350 gr
1 yemek kaşığı kakao - 10 gr
1 yemek kaşığı toz tatlandırıcı - 10 gr
Yarım su bardağı parçalanmış kuru elma - 30 gr
Dövülmüş ceviz - 30 gr
Kuru üzüm - 30 gr
Yarım paket vanilya - 2,5 gr
1 yemek kaşığı chia tohumu - 20 gr

Tüm malzemele karıştırılır. Chia tohumunun kıvam vermesi için 30 dakika buzdolabında bekletilir ve bir bardağa konarak servis edilir. Üzerine mevsim meyveleri eklenerek servis edilir.

