



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TROPİK YULAF EZMESİ - MANGO VE BADEM SÜTLÜ

4 yemek kaşığı Nesfit Karışık Meyveli
4 çay kaşığı Chia Tohumu
2 yemek kaşığı Bal
10 cl Badem Sütü
1 Mango
1 Muz
1 çay kaşığı Sarı Keten Tohumu
1 Limon

İki kavanoza bir kaşık ile chia çekirdeklerini ve balı yayın.

Badem sütünü karışımı tamamen örtecek şekilde dökün.

Mangoyu ve muzı soyun; bir miktar süt, biraz limon suyu ve sarı keten tohumu ile pürüzsüz, kremi bir karışım elde edene kadar blenderdan geçirin.

Kavanozlardaki chia çekirdeklerini bu karışımla kaplayın.

En üste biraz daha mango parçası ve bir avuç dolusu NESFIT Karışık Meyveli ekleyin.

Bir gece buzdolabında bekletin.

