



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Yoğurtlu Chia ve Meyve Kupası



Süre: 4 Saat 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 0 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 1,5 su bardağı yoğurt
- 4 yemek kaşığı chia tohumu
- 1/2 su bardağı süt
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 küçük muz
- 1/2 su bardağı çilek
- 2 yemek kaşığı fındık
- 1/2 çay kaşığı vanilya

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri ile sert kabuklu meyveler.

Ön Hazırlık:

Sebze, yeşillik ve tahılları yıkadıktan sonra iyice süzün. Ölçüleri hazırlayıp sosu ayrı kapta karıştırmak daha dengeli kıvam ve tat sağlar.

Servis Önerisi:

Soğuk olarak, taze meyve ve fındıkla servis edin.

Yapılışı:

1. Chia tabanını kurun:

- Yoğurt süt chia bal ve vanilyayı iyice karıştırın.
- Hamuru pürüzsüzleşene kadar yoğurun; ele hafif yapışan yumuşak kıvamı koruyun ve üzerini örterek cereyansız yerde dinlendirin.

2. Dinlendirin:

- Karışımı kapalı biçimde buzdolabında en az dört saat bekletin.



- Kabın üzerini kapatın ve bekletme işlemini buzdolabında yapın; pişirmeden kısa süre önce çıkararak aşırı soğukluğunun geçmesini bekleyin.

3. Meyveleri hazırlayın:

- Muz ve çileği servis öncesi doğrayın.
- Benzer büyüklükte parçalar hazırlayın ve kesilen malzemeleri ezmeden geniş bir karıştırma kabına alın.

4. Kupaları tamamlayın:

- Chia karışımını meyvelerle katmanlayıp fındık serpin.
- Sosu azar azar ekleyip alttan üste doğru karıştırın; avokado ve benzeri yumuşak malzemeleri en son katın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Taze malzemeleri servis zamanına yakın birleştirin. Sosu önceden eklerseniz sebzeler su salabilir ve tarif bekledikçe kıvamını kaybedebilir.

>> **İpucu:** İlk yarım saatte bir kez karıştırmak topaklanmayı önler.

Kiraz'ın
Mutfağı