



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Chia Tohumlu Kahvaltı Kasesi



Süre: 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika

>> **Piştirme Süresi:** Yok

>> **Kaç Kişilik:** 1 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1/2 adet muz (dilimlenmiş)
- 1/2 adet elma (küp doğranmış)
- 1 yemek kaşığı çiğ badem (iri doğranmış)
- 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)
- 1/2 çay kaşığı tarçın

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri, gluten içeren tahıllar (yulaf) ve sert kabuklu meyveler (badem).

Servis Önerisi:

Kaseyi hazırladıktan sonra bekletmeden veya daha yoğun bir kıvam için kısa süre dinlendirerek servis edebilirsiniz.

Yapılışı:

1. Yoğurt tabanını hazırlayın:

- Yoğurt, chia tohumu, bal ve tarçını bir kasede karıştırın.
- Karışımı chia tohumlarının hafifçe kıvam vermesi için 10 dakika bekletin.

2. Meyveleri hazırlayın:

- Muzu dilimleyin, elmayı küçük küpler halinde doğrayın.

3. Kaseyi tamamlayın:

- Meyveleri yoğurt karışımının üzerine yerleştirin.
- Yulaf ezmesi ve doğranmış bademi ekleyerek servis edin.



KIRAZ'IN
MUTFAĞI

>> **İpucu:** Daha yoğun bir kıvam için yoğurt ve chia karışımını akşamdan hazırlayıp buzdolabında bekletebilirsiniz.

Kiraz'ın
Mutfağı