



KIRAZ'IN
MUTFACI



Limonlu Chia Detoksu



Süre: 5 Dakika dk

Tarif:

- >> **Hazırlık Süresi:** 5 Dakika
- >> **Piştirme Süresi:** Yok
- >> **Kaç Kişilik:** 1 Büyük Bardak

Malzemeler:

- 1 su bardağı su (oda sıcaklığında)
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1/2 adet limonun suyu
- 1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı bal veya akçaağaç şurubu (isteğe bağlı)

Yapılışı:

1. Chia tohumlarını bekletin:

- Suya chia tohumlarını ekleyin ve 10-15 dakika jel kıvamı alması için bekletin.

2. Karışımı hazırlayın:

- Limon suyunu, isteğe göre zencefil ve balı ekleyin. Karıştırarak tüketin.

Servis Önerisi:

Buz küpleri ile soğuk olarak servis edebilirsiniz. Nane yaprağı ile süsleyip tazelik katabilirsiniz.

>> **İpucu:** Chia tohumlarını bir gece önceden hazırlarsanız daha iyi kıvam alır, sabah hızlıca tüketebilirsiniz.