



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAKAOLU YULAF LI PUDİNG

<https://www.elele.com.tr>

3/4 bardak süt  
1/2 bardak su  
1 bardak yulaf ezmesi  
4-5 adet hurma  
1 ay kaşığı fıstık ezmesi  
2 yemek kaşığı kakao  
1 tutam tuz  
Damla okolata  
Hindistancevizi

Süt ve suyu kaynama noktasına getirin. Yulaf, az tuz ve hurmayı ekleyin, karıştırarak dört dakika pişirin. Karışıma kakao ekleyin. 1-2 dakika daha pişirin. En son fıstık ezmesini ekleyin. Kaselere alın, damla okolata ve Hindistan cevizi ile süsleyin, servis edin.

Not: Hindistancevizinin iinde bulunan doymuş yağlar vcttaki kolesterol düzeylerini geliştirmeye ve kalp hastalıkları riskini azaltmaya yardımcı oluyor.

