



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

AHUDUDU VE YOĞURTLU YULAF KEPEĞİ

40 gram yulaf ezmesinin üzerine 200ml süt ekleyerek sos tenceresinde pişirin. Sütü iyice emen ve şişen yulaf ezmesini, 50 gram yoğurda ekleyin ve içine bir avuç (yaklaşık 80 gram) lif oranı yüksek ahududu ekleyin.

