



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ARMUTLU YULAF LAPASI

3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 çay bardağı yağsız süt
1 adet armut
2 adet ceviz içi
1 tatlı kaşığı tarçın

Armudu küçük bir tencerenin içine rendeliyoruz. Yulaf ezmesi, ceviz içi, tarçın ve sütü de tencereye ekliyoruz. Orta dereceli ateşte, sürekli karıştırarak pişiriyoruz. Yulaf ezmesi yumuşadığında ateşten alıyoruz.
