



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ELMALI YULAF LAPASI

1 kırmızı elma (yeşil elma kullanırsanız 1 tatlı kaşığı bal)

1 tatlı kaşığı tarçın

4-5 yemek kaşığı yulaf ezmesi

1,5 su bardağı süt

1 yemek kaşığı chia tohumu

İsteğe göre kuru meyveler

Elmayı rendeleyip tencereye alın. Tarçını, yulaf ezmesini ve sütü ekleyip 4-5 dakika ocakta pişirin. Ocaktan aldıktan sonra içerisine chia tohumunu ekleyip karıştırın.

---