



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETİ LİFALİF İLE ÇOCUKLARA YULAF EZMESİ

4 orba kaşığı Eti Lifalif Yulaf Ezmesi  
1 su bardađı süt  
3 orba kaşığı pekmez  
2 orba kaşığı tahin  
1 adet muz

1 su bardağı sütü, 4 çorba kaşığı Eti Lifalif Yulaf Ezmesi'ni, 3 çorba kaşığı pekmezi ve 2 çorba kaşığı tahini bir kavanoza koyun.

zerine dilimlediğiniz 1 adet muz ekleyin ve 1 gece buzdolabında bekletin. Ertesi sabah yulaflar güzelce açılmış, muhallebi gibi kıvamlanmış ve lezzetini katlamış, çocuğunuzun afiyetle yiyeceği bir tatlı haline gelmiş olacak.