



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETİ LİFALİF İLE GÜNE HAFİF BAŞLAMAK İSTEYENLERE YULAF EZMESİ

4 çorba kaşığı Eti Lifalif Müsli

1 su bardağı süt

1 çorba kaşığı pekmez

½ çay kaşığı tarçın

1 adet elma

1 avuç ceviz

1 su bardağı sütü, 4 çorba kaşığı Eti Lifalif Müsli'yi, 1 çorba kaşığı pekmezi, yarım çay kaşığı tarçını bir kavanoza koyun.

Üzerine küp küp doğradığınız bir adet elmayı ve 1 avuç cevizi ekleyin.

Kavanozun kapağını kapatıp 1 gece buzdolabında bekletin. Bu sürede hem elma hem ceviz hem de yulaf tüm güzelliklerini süte verecek ve lezzeti katlanacak.