



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETİ LİFALİF İLE HURMALI & KİVİLİ YULAF EZMESİ

6 Yemek kaşığı Eti Lifalif İnce Öğütülmüş Yulaf Ezmesi

1 Adet cennet hurması

4 Yemek kaşığı yoğurt

1 Çay kaşığı toz tarçın

Yarım kivi

Kabak çekirdeği

Bir kasede 4 yemek kaşığı yoğurt ile 1 çay kaşığı toz tarçını pürüzsüz hale gelene kadar çırpın.

1 adet olgun cennet hurmasının kabuğunu soyup, bir kaseye aldıktan sonra çatalla ezerek püre haline getirin.

Püre haline getirdiğiniz cennet hurmasını hazırlayacağınız kavanoz veya bardağın tabanına ekleyin.

Üzerine sırasıyla 3 yemek kaşığı Eti Lifalif İnce Öğütülmüş Yulaf Ezmesi, 2 yemek kaşığı tarçınlı yoğurt ve küçük dilimlere getirdiğiniz yarım kivi ekleyin.

Tekrar 2 yemek kaşığı tarçınlı yoğurt, 3 yemek kaşığı Eti Lifalif Yulaf Ezmesi ve kalan cennet hurmasını ilave edin.

Kabak çekirdeği, birkaç parça kivi ve taze nane yaprakları ile üzerini süsleyince yemeye hazır!

