



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETİ LİFALİF İLE KAHVALTILIK ÇİTİR YULAF

1,5 su bardağı Eti Lifalif Yulaf Ezmesi  
2 çorba kaşığı yer fıstığı  
2 çorba kaşığı çiğ badem  
2 çorba kaşığı kabak çekirdeği  
2 çorba kaşığı ay çekirdeği  
4 adet kuru kayısı  
1,5 çorba kaşığı kuru üzüm  
2 çorba kaşığı dut kurusu  
2 çorba kaşığı pekmez  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 çay kaşığı tarçın  
Yarım çay kaşığı tuz  
Servis ederken:  
1 kase yoğurt  
Yarım portakal

4 adet kuru kayısı ve 1,5 çorba kaşığı kuru üzümü sıcak suyun içine koyup 15-20 dakika bekletin. 2 çorba kaşığı yer fıstığını ve 2 çorba kaşığı çiğ bademi kabaca doğrayın. 1,5 su bardağı Eti Lifalif Yulaf Ezmesi, 2 çorba kaşığı kabak çekirdeği, 2 çorba kaşığı ay çekirdeği ve 2 çorba kaşığı dut kurusunu bir kasede karıştırın. Üzerine badem ve yer fıstıklarını ekleyin. Yarım çay kaşığı tuz, 2 çay kaşığı tarçın, 2'şer çorba kaşığı pekmez ve zeytinyağını da ekleyip tüm malzemeleri karıştırın. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine karışımı yayıp, 170 derecede 10-12 dakika pişirin. Kayısı ve üzümleri de iyice kurutup, kabaca doğrayın ve ekleyin. Soğuduktan sonra karışımı kavanoza koyarak dilediğiniz zaman yemek üzere saklayabilirsiniz. İster sütle, ister yoğurtla ve istediğiniz taze meyvelerle birlikte afiyetle yiyebilirsiniz.

