



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU YULAF LAPASI

- 1 küçük boy rendelenmiş havuç
- 1/2 su bardağı yulaf ezmesi
- 3 tam dövülmüş ceviz (opsiyonel)
- 1/2 muz
- 1 bardak laktozsuz süt
- 1 tatlı kaşığı tarçın

Sütü küçük bir tencerede ısıtın, üstüne yulafı ekleyin, bir tahta kaşık yardımı ile kısık ateşte karıştırın. Rendelenmiş havucunuzu ve çatal yardımı ile ezilmiş muzunuzu tencerenizdeki yulaf lapanıza ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Karışım sütü emene kadar karıştırmaya devam edin, daha sonra ocağı kapatın, bir kaba alıp üstüne tarçın ve cevizlerinizi ekleyin.