



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## KAHVAlTI GEVREĐİ

- 1 fincan buđday tohumu
- 8 su bardađı yulaf
- 1 fincan buđday kepeđi
- 1 fincan keten kűspesi
- 1 su bardağı bal (bal sevmiyorsanız akçaağaç şurubuda olabilir)
- 1 su bardađı bitkisel yađ
- 1 çorba kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı hindistancevizi
- 1 çay kaşığı saf vanilya
- 1 su bardağı ayçakirdeği (tuzsuz olmalı)
- 1 fincan badem (file)
- 1 su bardağı ceviz (kıyılmış)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardađı kuru űzűm (isteđe bađlı)
- 1 su bardağı kızılıcık kurusu (isteğe bağlı)

Önceden 160 dereceye fırını ayarlayın. Bal, yağ, tarçın, hindistancevizi ve vanilyayı bir tencereye alın ve kısık ateşte kaynatın. kısık ateşte yapmassanız bal cıvımaz. Ballı karışımın içine yulaf, buğday tohumu, buğday kepeği, keten kispesi, ayçekirdeği, badem, ceviz ve tuzu koyun güzelce harmanlayın ve fırın tepsisine yayın, önceden ısıttığınız fırına koyun ve 40 dakika kadar kızartın.