



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KAHVALTILIK YULAF EZMESİ

1 su bardağı yulaf ezmesi  
1 su bardağı süt  
1 su bardağı su  
Yarım çağ kaşığı tarçın  
1 çay kaşığı bal  
Çok az tuz  
Süslemek için:  
Taze meyveler  
Badem  
Fıstık ezmesi

Önce orta boy bir tencerede yulaf, süt, su, tuz ve tarçını birleştirin. Bir kaynamaya getirin, ardından ocağın altını kısın.  
Ara sıra karıştırarak, koyulaşana kadar(5-6 dakika) pişirin. Ateşten alın ve biraz soğumasını bekleyin.  
İki kâse arasında eşit olarak bölün. Her porsiyona yarım çay kaşığı bal gezdirin. İstedığınız taze meyvelerle yulaf ezmesini servis edin.

