



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAHVALTILIK YULAF EZMESİ

1 su bardağı yulaf ezmesi
1 su bardağı süt
1 su bardağı su
Yarım aę kaşığı tarçın
1 ay 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.

