



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KİLO ALDIRMAYAN SÜTLAÇ

<https://www.aksam.com.tr>

1 su bardağı süt  
3 yemek kaşığı yulaf  
2 yemek kaşığı pekmez  
2 yemek kaşığı hindistancevizi  
Yarım çay bardağı ceviz  
1 paket vanilya  
1 çay kaşığı tarçın

Kilo aldırmayan sütlac tarifi için önce sütle yulafı tencereye koyun ve birlikte pişirin. Kısık ateşte pişen yulafa hindistancevizini, vanilyayı ve tarçını ekleyin.

Ocaktan aldıktan sonra biraz soğumasını bekleyip ardından pekmezi ilave edin. Üzerini ceviz ile süsleyebilirsiniz.