



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİLO VERDİREN YULAF

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

1 kırmızı elma (yeşil elma kullanırsanız 1 tatlı kaşığı bal)
1 tatlı kaşığı tarçın
4-5 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1, 5 su bardağı süt
1 yemek kaşığı chia tohumu
İsteğe göre kuru meyveler

Elmayı rendeleyip tencereye alın. Tarçını, yulaf ezmesini ve sütü ekleyip 4-5 dakika ocakta pişirin. Ocaktan aldıktan sonra içerisine chia tohumunu ekleyip karıştırın.

Not: Sevdiklerinize jest yaparak fit ve tok tutan tarifi paylaşmayı unutmayın!

