



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELİ YULAF

- 1 bardak süt
- 4-5 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 ay kaşığı toz tarçın
- ½ muz
- 1 bardak ceviz
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 Ölçek OptiFibre®

1 bardak süt, 5 kaşık yulaf ezmesi, tarçın ve 1 lek OptiFibre® ile ocakta ısıtalım. Isıtma sırasında karıştıralım. Kaynamaya başladığında ocaktan alalım. Üzerini muz ile süsleyerek bal ile tatlandıralım.

