



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ YULAFLI DİYET TATLI

- 1 litre light süt
- 8 kařık yulaf ezmesi
- 7 tane kuru incir
- 10 tane kuru kaysı
- 1 avuç kuru üzüm
- 1 kařık margarin
- 1 avuç dövülmüř ceviz
- 2 adet tatlandırıcı
- 1 imdik tuz

Sütü tencereye bořaltıp yulaf ezmesini ekleyin.

Kaynamaya başlayınca tatlandırıcıları ve 1 çimdik tuzu tencereye atın, margarin ekleyip kaynamaya bırakın arara karıştırın.

kuru incir ve kuru kaysıları yıkayın ve irice doğrayın.

Tenceredeki sütlü yulaf 10 dakika kadar kaynadıktan sonra ocağın altını kapatın.

Kuru zmleri de yıkayıp bütün kuru meyveleri tencereye ekleyin.

İlk etapta yulaf az geldi diye düşünebilirsiniz ama tatlınız soğudukça koyulaşacaktır.

Kaselere sıcakken boşaltın ve tarçın ekip cevizle süsleyin.