



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF EZMESİ

2 yemek kaşığı yulaf
3 yemek kaşığı su
Yarım çay bardağı süt
Yarım adet muz
Çay kaşığının ucu kadar kadar tarçın
Yarım yemek kaşığı fıstık ezmesi

Bir kaseenin içine yulafı ve suyu koyun.
Karıştırırken üzerine muz ezip ilave edin.
Fıstık ezmesi, tarçını koyduktan sonra sütü koyarak iyice karıştırın.
Tüm malzemeleri 10 dakika karışım halinde beklettikten sonra tüketin.

