



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF EZMESİ

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

4 orba kaşığı yoğurt
1 ay kaşığı toz tarçın
4 orba kaşığı yulaf ezmesi
1 tatlı kaşığı chia tohumu
1 tatlı kaşığı keten tohumu
3 tam ceviz ve yarım adet meyve

Yulaf ezmesi tarifi günün en keyifli oğn hline gelebilir. 4 çorba kaşığı yoğurdu 1 çay kaşığı toz tarçın ile biraz çırpın. zerine 4 orba kaşığı yulaf ezmesi, 1 tatlı kaşığı chia tohumu, 1 tatlı kaşığı keten tohumu, 3 tam ceviz ve yarım adet meyve doğrayın. Afiyetle tkedin.

Not: Yulaf lif ve bitkisel protein kaynağıdır. Uzun süre tokluk sağlar.

