



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF EZMESİ

Yarım su bardağı yulaf
1 su bardağı süt
4 ceviz
4 badem
4 fındık
1 çay kaşığı ucu kadar tarçın tozu
1 çay kaşığı bal

Bir kase nin içine yulafları döküp üzerine sütü boşaltıp karıştırın.
Ardından ceviz badem ve fındıkları parçalayıp içine atın.
Tarçın tozu ve balı ekledikten sonra karıştırıp bir 10 - 15 dakika bekleyin.
Her sabah bir kase tüketin.
İçeriğinde hem antioksidan hem de omega-3 yağ asitleri barındırır.

