



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF EZMESİ

Yulaf ezmesi, enerji verici ve sindirimi kolay bir seçenektir.
Bir kase yulaf ezmesini süt veya su ile pişirin, üzerine taze meyveler, fındık veya ceviz ekleyin.
Bal veya pekmez ile tatlandırarak lezzetli bir kahvaltı hazırlayabilirsiniz.

