



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF

4-5 yemek kaşığı yulaf ezmesi

1 su bardağı süt

1 ölçek OptiFibre

Üzeri için:

Meyveler

Fıstık ezmesi

5 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 su bardağı sütü ve 1 ölçek OptiFibre® ile karıştırıp ocakta kıvamı olana kadar karıştırın. Daha sonra karışımı servis kasesine alın ve üzerini mevsimine göre meyveler ile süsleyin.

