



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAFI KAHVALTILIK

Yulaf
Chia tohumu
Muz
Süt
Hurma
Fındık

Kahvaltılık hazırlamaya uzun süre vaktiniz yoksa yulaf, chia tohumu, muz, süt, hurma ve fındık kullanılan bu kolay kahvaltı tarifini deneyin. Tüm malzemeleri karıştırın. Ardından tüketebilirsiniz.

Not: Bol miktarda besin içeren mükemmel bir tek kap kahvaltı yemeği. Bu sizi uzun süre tok tutacaktır.

