



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAFLI KAHVALTILIK

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

1 su bardağı su veya az yağlı süt
Bir tutam tuz
Yarım bardak haddelenmiş yulaf
Servis için 2 yemek kaşığı az yağlı süt
Servis için 1 ila 2 çay miktarı bal veya esmer şeker
Bir tutam tarçın

Suyu (veya sütü) ve tuzu küçük bir tencerede birleştirin. Kaynatın. Yulafları karıştırın ve ısıyı orta seviyeye düşürün; ara sıra karıştırarak 5 dakika pişirin. Ocaktan alın ve kapağını kapatın. 2 ila 3 dakika bekletin. İsteğe göre üzerine süt, tatlandırıcı, tarçın, kuru meyve veya kuruyemiş ekleyebilirsiniz.

