



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAFLI PANCAKE

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

- 1 adet muz
- 1 yumurta
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

Muzu ezip diğer malzemelerle karıştırarak pancake hamuru elde edin. Yapışmaz tavada pişirin ve üzerine biraz yoğurt veya meyve ekleyerek tüketin. Hem sağlıklı hem de tatlı ihtiyacınızı karşılayan bu tarif, karbonhidrat dengesini korur.

