



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF LI PUDİNG

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

200 gr glutensiz yulaf
1 lt laktozsuz süt
2 yemek kaşığı keten tohumu
2 olgun muz
2 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
1 ay kaşığı toz zencefil
2 vanilya çubuęu
1 yemek kaşığı tarçın
zeri için:
1 kare bitter çikolata
5-6 böęürtlen
1 tatlı kaşığı kavrulmuş yulaf
2 tam ceviz

Derin bir tencere içerisinde yulaf, süt, keten tohumunu orta ateşte yulaflar iyice yumuşayana kadar pişirin. Baharatlar, ezilmiş muz ve fıstık ezmesi ekleyerek iyice çırpın. Servis ederken üzerine bir kare bitter çikolata, donmuş böğürtlen, yulaf ve ceviz ekleyin.

