

Yulaf Lapası

Toplam 13 dk

Hazırlama · Pişirme 8 dk

2 kişilik

Kolay

~390 kcal

Açılış 7/10

Yulaf, süt ve muzla hazırlanan sıcak doyurucu kahvaltıkasesi.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yulaf ezmesi
- 2 su bardağı Süt
- 1 adet Muz
- 1 tatlı kaşığı Bal
- 2 yemek kaşığı Ceviz
- 0.5 çay kaşığı Tarçın

Yapılış

- Yulaf ve sütü tencereye alın.
- Kısık ateşte 7-8 dakika karıştırılarak pişirin.
- Muz, bal, ceviz ve tarçını servis edin.

PÜF NOKTASI

Yulafı kısık ateşte pişirin; dibi tutmadan kremamsı kıvam alana kadar.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine tarçın ve ceviz ekleyin.

Alerjenler

Gluten

Süt

Kuruyemiş