

Avena Peruana

Toplam 15 dk

Hazırlık - Pişirme 10 dk

3 kişilik

Kolay

~186 kcal

Açlık bar 6/10

Avena Peruana, yulaf süt ve tarçınla koyulaştırılarak Peru sabahları için sıcak yumuşak ve hafif baharatlı bir kahvaltıkasesi kurar.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yulaf
- 2 su bardağı Süt
- 0.5 çay kaşığı Tarçın
- 1 tatlı kaşığı Bal

Yapılış

- 2 su bardağı sütü 0.5 çay kaşığı tarçınla orta ateşte 3 dakika ısıtın.
- 1 su bardağı yulaf ekleyip kısık ateşte 8 dakika karıştırarak pişirin.
- Kıvamlı koyulaştıncaya kadar tatlı kaşığı bal ekleyin, bal yanması için ocak düşük kalsın.
- Tarçın çubuğunu çikararak 2 dakika dinlendirin.
- Sıcak kasese pay edip üzerine toz tarçın serpin.

PÜF NOKTASI

Yulaf kısık ateşte pişirmek dibine tutmadan kremamsı bir kıvam verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Tarçın serpip geniş kupada, sabah kahvaltısı için ideal olarak servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt