

Yulaf Lapası

Toplam 13 dk

Hazırlama · Pişirme 8 dk

2 kişilik

Kolay

~390 kcal

Açılış 7/10

Yulaf lapası yulaf ezmesinin sütle yavaş yavaş pişirilip vanilya ve tuz tutamıyla dengelendikten sonra muz, bal, ceviz ve tarçınla servis edildiği sıcak ve doyurucu bir kahvaltıkasesidir.

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
- 1 tutam Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Vanilya

Yapılışı

1. Yulaf ezmesini ölçüp kâseye alınıp dilimleyin, cevizi kabaca dövün.
2. Küçük tencereye süt, yulaf, tuz ve vanilya ekleyip orta ateşe alın.
3. Karşın kaynamaya başlayınca ateşi kısarak sürekli karıştırarak 7-8 dakika lapa kıvamına gelene kadar pişirin.
4. Ocaktan alıp 2 dakika dinlendirin; lapa biraz daha koyulaşsın.
5. Servis kâsesine paylaşırken üstüne dilim muz, bal, ceviz ve tarçın serpin.
6. İsteğe bağlı olarak süt veya yoğurtla tamamlayın.
7. Sıcak servis edin; uzun bekleme dokuyu yoğunlaştırarak gerekirse 1-2 yemek kaşığı süt ile açın.

PÜF NOKTASI

Yulaf-süt oranını 1:2 koruyun; daha az süt katılırsa daha çok süt akışkan lapa verir. Tuz tutamı şart; tatlandırıcı dengesi için anahtar.

SERVIS ÖNERİSİ

Servis kâsesine alıp dilim muz, bal gezdirin; üstüne ceviz ve tarçın serpin, isteğe bağlı bir tutam tuz ekleyebilirsiniz.

Alerjenler

Gluten

Süt

Kuruyemiş

