

Balkabaklı Geceden Bekletilmiş Yulaf

Süre: 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı süt
- Yarım su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı balkabağı püresi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı bal

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri.

Glutensiz beslenmesi gerekenler, yulaf ürünündeki olası gluten bulaşmasına ilişkin ambalaj bilgisini kontrol etmelidir.

Ön Hazırlık:

Balkabağı püresini soğuk kullanın. Sütün iki yemek kaşığını sabah kıvam ayarı için ayırın; kalan sütü yoğurt, püresi, bal ve tarçınla karıştırın. Yulaf, chia ve kapaklı iki porsiyon kabını hazırlayın.

Servis Önerisi:

Yulafı buzdolabından çıkarınca karıştırıp soğuk servis edin. Balkabağı ve tarçın aroması belirgin olduğundan ilave sos veya tatlandırıcı eklemeden önce tadına bakın.

Yapılışı:

1. Balkabaklı karışımı hazırlayın:

- Yoğurt, balkabağı püresi, bal ve tarçını bir kasede pürüzsüz olana kadar çırpın.
- Sütün ayrılmış iki yemek kaşığını sabah kullanmak üzere buzdolabına kaldırın; kalan sütü karışıma ekleyin.

2. Yulaf ve chiayı ekleyin:

Kiraz'ın Mutfağı

- Yulaf ezmesi ile chia tohumunu balkabaklı karışıma katıp kuru nokta kalmayana kadar karıştırın.
- Karışımı iki kapaklı porsiyon kabına eşit paylaştırın.

3. Soğukta dinlendirin:

- Kapakları kapatıp buzdolabında en az 6 saat, tercihen gece boyunca bekletin.
- İlk 30 dakika içinde bir kez karıştırmak chia tohumlarının dibe çökmesini azaltır.

4. Sabah kıvamını ayarlayın:

- Yulafı karıştırın; koyu gelirse ayırdığınız sütten azar azar ekleyin.
- İki porsiyona bölüştürüp soğuk servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Bu tarif pişirilmez. Yulaf ve chia sütü çekmiş, karışım kaşıkla alınabilen kremamsı kıvama gelmiş olmalıdır. Çok akışkansa biraz daha buzdolabında dinlendirin; fazla koyuysa ayrılan sütten ekleyin.

Saklama:

Porsiyon kaplarını kapalı olarak buzdolabında saklayın ve iki gün içinde tüketin. Sütlü karışımı oda sıcaklığında uzun süre bırakmayın.

>> **İpucu:** Balkabağı püresini soğuk kullanmak ve chia karışımını ilk yarım saat içinde bir kez karıştırmak daha eşit kıvam sağlar.

Kiraz'ın Mutfağı