



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



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:** Gluten içeren tahıllar ile süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

1 su bardağı yulaf ezmesi, 1 su bardağı süt ve Yarım su bardağı yoğurt malzemelerini ölçün. Sebze ve meyveleri bol suyla yıkayıp tamamen kurutun. Pişen ve çiğ tüketilen bileşenler için ayrı kaplar kullanın; fırın gereken tariflerde fırını önceden ısıtın. Bütün malzemeleri başlamadan önce tezgâha almak pişirme süresinin ve kıvamın kontrolünü kolaylaştırır. Doğranan parçaları benzer büyüklükte tutun; böylece biri dağılırken diğeri sert kalmaz. Sütlü, yumurtalı, etli veya tavuklu malzemeleri kullanacağınız ana kadar buzdolabında bekletin. Servis saatini hesaba katarak sıcak ve soğuk bileşenlerin hazırlık sırasını önceden belirleyin.

Servis Önerisi:

Soğuk servis edin; üzerine taze meyve veya bir miktar kuruyemiş ekleyebilirsiniz. Porsiyonları hazırladıktan sonra uzun süre açıkta bekletmeyin; eşlikçileri ana tarifi tadını bastırmayacak ölçüde ve mevsime uygun seçin.

Yapılışı:

1. Tabanı karıştırın:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi, 1 su bardağı süt ve Yarım su bardağı yoğurt malzemelerini kapaklı geniş bir kaptaki birleştirin.
- Kuru noktalar kalmayana kadar karıştırın ancak malzemeleri ezmeyin.

2. Kıvamı düzenleyin:

- Meyve püresi, baharat ve tatlandırıcıyı ekleyip karışımı porsiyon kavanozlarına bölün.
- Yulaf veya chia sıvıyı çekeceği için başlangıç kıvamını hafif akışkan bırakın.

3. Soğukta dinlendirin:

- Kapları kapatıp buzdolabında en az altı saat, tercihen gece boyunca bekletin.
- İlk yarım saatte bir kez karıştırmak topaklanmayı azaltır.

4. Servisi tamamlayın:

- Sabah kıvamı kontrol edip gerekirse az miktarda süt ekleyin.
- Taze meyve ve çıtır malzemeleri yumuşamamaları için servis anında ilave edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Yulaf veya chia sıvıyı çekmiş, kaşıkla alınabilen kremamsı yapıya ulaşmış olmalıdır. Kuru taneler kalırsa az süt ekleyin; aşırı akışkansa kısa süre daha dinlendirin. Karışımda ekşi koku, olağan dışı köpürme veya uzun süre dışarıda bekleme varsa tüketmeyin.

Saklama:

Kapaklı porsiyon kavanozlarını buzdolabında en fazla iki gün saklayın. Taze meyve ve kuruyemişleri servis sırasında ekleyin; soğuk zinciri bozulmuş sütlü karışımı yeniden saklamayın.

>> **İpucu:** Balkabağı püresini soğuk kullanın ve kıvamı sabah sütle ayarlayın.