



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Muzlu Yulaf Kupası



Süre: 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika

>> **Piştirme Süresi:** Yok

>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 büyük muz
- 1 su bardağı yoğurt
- 1/2 su bardağı süt
- 1 yemek kaşığı chia
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı fındık

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar (yulaf), süt ve süt ürünleri, sert kabuklu meyveler (fındık).

Ön Hazırlık:

Sebze, yeşillik ve tahılları yıkadıktan sonra iyice süzün. Ölçüleri hazırlayıp sosu ayrı kapta karıştırmak daha dengeli kıvam ve tat sağlar.

Servis Önerisi:

Soğuk kahvaltılık olarak servis edin.

Yapılışı:

1. Muzu ezin:

- Yarısını püre yapın.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

2. Tabanı karıştırın:

- Yulaf, yoğurt, süt, chia ve muzunu birleştirin.
- Sosu azar azar ekleyip alttan üste doğru karıştırın; avokado ve benzeri yumuşak malzemeleri en son katın.



3. Kupaları doldurun:

- Karışımı paylaşın.
- Parçaları mümkün olduğunca eşit hazırlayın; harcı kenarlara taşırmadan paylaşın. Bu, hem düzgün görünüm hem de eşit pişme sağlar.

4. Tamamlayın:

- Muz dilimi, tarçın ve fındık ekleyin.
- Sosu azar azar ekleyip alttan üste doğru karıştırın; avokado ve benzeri yumuşak malzemeleri en son katın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Taze malzemeleri servis zamanına yakın birleştirin. Sosu önceden eklerseniz sebzeler su salabilir ve tarif bekledikçe kıvamını kaybedebilir.

>> **İpucu:** Gece boyunca bekletirseniz daha yoğun olur.

Kiraz'ın
Mutfağı