



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Yoğurtlu Yulafli Meyve Kavanozu



Süre: 8 Saat 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı yoğurt
- 1/2 su bardağı süt
- 1 küçük muz
- 1 küçük şeftali
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği
- 1 tutam tarçın

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri ile gluten içeren tahıllar.

Ön Hazırlık:

İki kapaklı kavanozu yıkayıp tamamen kurutun. Meyveleri yıkayın, ancak muz ve şeftaliyi kararmamaları için kavanozları kurarken doğrayın. Yoğurt ile sütü soğuk tutun. Yulaf ve chia miktarını ölçün, ktır kalmasını istediğiniz kabak çekirdeğini ayrı küçük kaba hazırlayın.

Servis Önerisi:

Kavanozu soğuk olarak, üzerine kabak çekirdeği ve taze meyve ekleyerek kahvaltıda servis edin.

Yapılışı:

1. Tabanı karıştırın:

- Yulaf, chia, süt, yoğurt, bal ve tarçını geniş bir kapta kuru nokta kalmayana kadar karıştırın.
- Karışımı beş dakika bekletip yeniden çevirin, böylece chia ve yulaf dibe çökmek yerine eşit dağılır.

2. Meyveleri hazırlayın:

- Muz ile şeftaliyi küçük küpler halinde kesin ve ezmeden ayrı bir tabakta tutun.
- Çok sulu şeftalinin yüzey nemini kağıt havluyla alın, kavanozun tabanında su birikmesini önleyin.

3. Kavanozları kurun:

- Yulafli karışım ile meyveleri iki kavanoza katmanlar halinde paylaşın.
- Kavanozları ağzına kadar doldurmayın ve karışımın genişlemesi için üstte bir miktar boşluk bırakın.

4. Dinlendirin ve tamamlayın:

- Kapakları kapatıp kavanozları buzdolabında en az sekiz saat dinlendirin.
- Servis öncesinde kıvamı karıştırın, gerekirse az süt ekleyin ve kabak çekirdeğini son anda serpin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Bu tarif pişirilmez. Yulaf tamamen kuru kalmadan yumuşamalı, chia sıvıyı çekerek kaşıktan akmayan fakat katılaşmamış bir kıvam oluşturmalıdır. Kavanozun dibinde serbest süt kalırsa biraz daha dinlendirin. Aşırı koyu karışımı bir iki kaşık sütle açın. Meyveler taze görünmeli ve ekşi koku oluşmamalıdır.

Saklama:

Kavanozu kapağı kapalı biçimde buzdolabında en fazla bir gün saklayın. Süt ürünü ve kesilmiş meyve içerdiği için ev dışında taşınırken buz aküsü kullanın. Kabak çekirdeğini yumuşamaması için ayrı taşıyın.

>> **İpucu:** Kavanozu ilk beş dakikanın sonunda yeniden karıştırmak chia tohumlarının topaklanmasını ve yulafın eşit olmayan biçimde şişmesini önler.