Yulaf Lapası

Süre: 15 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 5 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 10 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 2 su bardağı süt (badem, hindistan cevizi veya normal süt)
- 1 yemek kaşığı bal veya akçaağaç şurubu
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı vanilya özütü (isteğe bağlı)

Üzeri İçin:

- 1 adet muz (dilimlenmiş)
- 1/2 su bardağı çilek veya yaban mersini
- 1 yemek kaşığı doğranmış badem veya ceviz
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu veya keten tohumu

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** gluten içeren tahıllar, süt ve süt ürünleri, sert kabuklu meyveler ve yer fıstığı.

Ön Hazırlık:

Yulaf Lapası için meyve, sebze ve taze malzemeleri yıkayıp tamamen kurutun. Yulaf, chia veya benzeri kuru malzemeleri ölçün; süt ve yoğurt ürünlerini servis zamanına kadar soğuk tutun. Kase ve kaşıkların kuru olması, kıtır malzemelerin erken yumuşamasını önler. Meyveleri eşit doğrayın ve kararmaya yatkın olanları en son hazırlayın.

Servis Önerisi:

Tarifi porsiyon kasesine alıp taze meyve, ölçülü kuruyemiş veya tarçınla tamamlayın. Hazırlandıktan sonra bekletmeden kahvaltı ya da ara öğün olarak servis edin.

Yapılışı:

1. Yulafı Pişirme:

Kiraz'ın Mutfağı

- Küçük bir tencereye yulaf ezmesini ve sütü koyun.
- **Orta ateşte 8-10 dakika pişirin**, ara ara karıştırın.
- Kıvam aldıktan sonra bal, tarçın ve vanilyayı ekleyip karıştırın.

2. Servis:

- Lapa kıvamına gelen yulafı kaselere paylaştırın.
- Üzerine dilimlenmiş muz, çilek, badem ve chia tohumu ekleyin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Karışım kaşıkla alınabilecek kadar yoğun, ağızda kuru veya ham bir his bırakmayacak kadar nemli olmalıdır. Yulaf tamamen yumuşamalı ancak lapa halinde dağılmamalı; meyveler tazeliğini korumalıdır. Tatlılığı meyvenin olgunluğuna göre ayarlayın ve ilave balı en son değerlendirin. Kase tabanında su birikmesi, meyvelerin yeterince kurutulmadığını veya karışımın fazla beklediğini gösterir.

Kuruyemiş ve granola gibi kıtır malzemeleri servis anında ekleyin; porsiyon miktarını göz kararı büyütmek yerine ölçülü tutun.

Yulaf Lapası hazırlanırken ölçüleri ilk denemede koruyun ve her aşamayı tamamlamadan bir sonrakine geçmeyin. Isı, kap büyüklüğü ve malzemelerin başlangıç sıcaklığı süreyi değiştirebilir; bu nedenle yalnızca dakikaya değil tarifte açıklanan renk, koku ve doku işaretlerine de bakın. Son tat ayarını servis sıcaklığında yapın.

Hazırlanan porsiyonu bekletmeden tüketmek doku açısından en iyi sonucu verir. Saklamak gerekirse kapalı kapta buzdolabına alın; meyve, granola ve kuruyemiş gibi üst malzemeleri servis anında ekleyerek yumuşamalarını önleyin.

>> **İpucu:** Daha yoğun bir tat için **pişirme aşamasında bir kaşık fıstık ezmesi ekleyebilirsiniz**.

Kiraz'ın Mutfağı