

Yulaflı Muhallebi

Muzlu ballı sağlıklı vegan yulaf muhallebisi. Glutensiz, lif açısından zengin kahvaltı veya atıştırmalık 8 dakikada hazır. Kilo kontrolü için mükemmel.

5 min

HAZIRLIK

3 min

PIŞIRME

8 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı yulaf
- 1 bardak badem sütü
- 2 çay kaşığı tarçın
- 1 muz
- 2 çay kaşığı kakao
- 1 bardak badem
- 2 dal nane

Yapılışı

- Tabanı hazırlayın**

Orta boy bir tencerede 4 yemek kaşığı yulaf gevreği ve 1 su bardağı bitkisel sütü birleştirin.
- Tencereyi kısık ateşte yerleştirin ve karışım muhallebi benzeri kıvama gelene kadar, yaklaşık 3-4 dakika tahta kaşıkla sürekli karıştırarak pişirin.**
- Add flavorings**

Tencereyi ateşten alın ve hemen 2 çay kaşığı tarçın ve 2 çay kaşığı kakao tozunu tamamen karışana kadar karıştırın.
- 1 muzı soyun ve çatalla pürüzsüz hale gelene kadar ezin, sonra eşit dağılına kadar ılık yulaf karışımına katlayın.**
- Muhallebiyi soğutun**

Karışımı 2 servis kasesine bölün ve oda sıcaklığında 10 dakika soğumaya bırakın.
- Kaseleri plastik sararla kaplayın ve tamamen soğuyana kadar en az 2 saat buzdolabında soğutun.**
- Garnitürü hazırlayın ve servis yapın**

1 su bardağı bademi küçük parçalar halinde kabaca doğrayın ve servis yapmadan önce her soğutulmuş muhallebiyi doğranmış badem ve 2 taze nane dalı ile süsleyin.

Besin Değerleri

290

KALORI

11g

PROTEIN

45g

KARBONHIDRAT

16g

YAĞ

8g

LİF

22g

ŞEKER

39mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha iyi doku ve kremasılık için hızlı pişen yulaf yerine eski usul yulaf gevreği kullanın.

Yulafli tencerenin dibine yapışmasını önlemek ve eşit pişirme sağlamak için pişirirken sürekli karıştırın.

Ekstra zenginlik için bitkisel sütün yarısını hindistan cevizi kreması ile değiştirin, ancak bunun kalori içeriğini artıracığını unutmayın.

Taze muzun yumuşak hale gelmesini ve şeklini kaybetmesini önlemek için muhallebiyi eklemekten önce tamamen soğumaya bırakın.

Doğranmış bademlerinizi servis yapmadan önce kuru tavada 2-3 dakika kavurun, böylece lezzetini artırın ve ekstra çıtırılık katın.

Soğuttuktan sonra muhallebi çok koyulaşırsa, biraz ılık süt ekleyerek inceltip pürüzsüz hale gelene kadar nazikçe karıştırın.

Protein desteği için, ateşten aldıktan sonra bir kepçe vanilya protein tozu ekleyin, gerekirse ekstra süt ilave edin.

Farklı lezzet profilleri için kakao tozu yerine matcha tozu, vanilya özütü veya kakule kullanarak lezzet varyasyonları yapın.