



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BUĞDAYLI PELTE

1 su bardağı yarma buğday  
6 su bardağı su  
5 su bardağı süt  
1,5 su bardağı şeker  
1 paket vanilya

Buğdayın üzerine su konur, düdüklüde yumuşayana kadar haşlanır. Yarısı bir kenara konur. Kalan yarısı blenderden geçirilir. Tam soğuyunca ezilmiş ve ezilmemiş buğdaylar birleştirilir. Üzerine süt ve şeker konur. Kıvam alana kadar pişirilir. Vanilya katılır, kaselere paylaşılır. Buzdolabında soğutulur, sonra tarçınla süslenerek servise sunulur.

---