



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAVUT (İĞDIR)

İğdir İl Kültür Turizm Müdürlüğü

1 su bardağı mısır  
1 su bardağı buğday  
1 su bardağı susam  
2 su bardağı şeker  
3 su bardağı su

Mısır, buğday ve susam kavrulur. Kavrulduktan sonra öğütülüp un haline getirilir. Diğer tarafta hazırlanan şekerli su unun üzerine dökülerek yoğrulur. Suyunu iyice çekince toplar haline getirilir.

Not: Kavut "kavrulduktan sonra öğütülmüş tahıl ununa şeker katılarak yapılan bir tür un helvası" olarak tanımlanmaktadır. Van başta olmak üzere İğdir ve Doğu Karadeniz'de de sevilerek tüketilmektedir.