



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

**BUGDAY, PİRİNC, MİSİR, YULAF, DARI, CAVDAR VE
BUNLARLA YAPILAN BESİNLERDE, KEPEK EKMEĞİNDE,
MANTAR VE TOZ MAYADA BULUNUR.**
