



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BEDJİN

Yulafın kabuğu çıkarılarak özü kaynatılır. Kıvamını buluncaya kadar tahta kaşık olan belağ ile karıştırılır. Bu bulamaç kaşık ile yenir.

Not: Bedjin Avrupalıların 'purej' dedikleri yemeğe benzer, ancak ondan daha lezzetli ve nefistir. Bedjin sıcak olarak bal şerbetiyle de yenir. Biraz yapışkan olduğu için dikkat etmeyenlerin dilini yakar.

---