



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİŞ BUĞDAYI

Malzeme:

1 ay bardağı hediklik buğday veya kabuğu soyulmuş buğday
1/2 çay bardağı Bizim Mutfak Nohut
2 orba kaşığı Bizim Mutfak Tozşeker
1/2 ay bardağı iri doğranmış ceviz içi
1,5 çorba kaşığı rezene tohumu
tarçın

Bulabilerseniz hediklik buğdayı, bulamazsanız kabuğu soyulmuş buğdayı 6 saat önceden nohutla birlikte 10 dakika kaynatın, ocağın altını kapatıp, tencerenin de kapağını kapatıp, bekletin. 1 saat süreyle, buğdayın uçlarının hafif atlayacağı şekilde haşlayın. Suyunu szn. Sıcak sıcak şeker, doğranmış ceviz ve rezene ile karıştırın. İsteğe göre üzerine tarçın dökerek servis yapın. 1 saat süreyle, buğdayın uçlarının hafif atlayacağı şekilde haşlayın. Suyunu szn. Sıcak sıcak şeker, doğranmış ceviz ve rezene ile karıştırın. İsteğe göre üzerine tarçın dökerek servis yapın.