



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAŞHAŞ TOHUMU

Kullanılan kısmı, olgun tohumlarıdır. Pidelere, ekmeklere ve salatalara ekilir. Yağı raşitizme ve kabızlığa iyi gelebilir.

