



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HASITA (ERZURUM)

Bir miktar nişasta iyice sulandırılır .İçine bol miktarda şeker katılır. Bir tavada kızdırılmış tereyağına, hazırlanmış bu sıvı dökülür, 1-2 dakika karıştırılır ve yenir.

Not: Bilhassa doğum yapan kadınlara doğumun akabinde güç kazanması için yedirilir.