



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAHVALTI SÜTÜ

Kahvaltı sofralarının en güzel içeceklerinden biri de süttür. Yalnız başına kullanıldığı gibi, kahve, çay, kakao, salep ile karıştırmak suretiyle de kullanılır.

Sıcak süt hazırlama: Mikropsuz bir süt içmek için sütün iyi kaynatılması gerekir. Bunun için süt ya özel kaynatma kabına veya bir tencereye konur. Tencere ateş üzerine bırakılıp. Süt 80-90 ° dereceye kadar ısınınca kabırır, bu kabarmayı delip sütü 3 defa sağa doğru 3 defa da sola doğru karıştırarak kaynatmak lazımdır. Bundan sonra hemen bardaklara doldurulup arzuya göre, şeker konup içilir.

Kakaolu, kahveli süt istenirse bir bardak için 1 küçük kahve kaşığı kakao veya kahve hesap edilir. Sütün içine konur. Bir iki taşım da bununla kaynayıp ateşten alınır, hemen servis yapılır. Diğer bir usulde de kahve cezvede suyla pişirilip getirilir.