



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY NASIL TÜKETİLİR?

Haşlayarak çorba ve sulu yemeklere ilave edebilirsiniz.

Pirinç pilavının içine ekleyebileceğiniz gibi tek başına karabuğday pilavı da yapabilirsiniz.

Dolma ve sarma çeşitleri için iç harç yapımında kullanabilirsiniz.

Marul, soğan ve dereotu gibi malzemelerle birlikte karabuğday salatası yapabilirsiniz.

Yoğurdun içine ekleyerek besleyici ara öğün tarifleri deneyebileceğiniz gibi çeşitli malzemelerin yardımıyla salata çeşitleri de hazırlayabilirsiniz.

Sebze ve et yemeklerine taneleriyle veya blender'dan geçirilmiş haliyle ekleyebilirsiniz.

Su veya süt ile haşlayarak lapa şeklinde kahvaltılarda veya ara öğünlerde tüketebilirsiniz.

Karabuğday unu ile pek çok tatlı ve tuzlu hamur işi tarifi hazırlayabilirsiniz. Aynı zamanda ekme ve makarna yapımında ana veya yardımcı malzeme olarak da kullanabilirsiniz.

