



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KAVUT ÇORBASI

1 su bardađı kavut unu
5 su bardađı su
2 yemek kaşığı margarin
yeterince tuz

Tencereye margarin ve kavut unu koyulup kavrulur. 5 bardak su ilave edilip karıştırılarak kaynatılır. Hafif ateşte 15 dakika kaynatılır, tuzu da ilave edilip pişirilir.
