



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVUT

MALZEMELER:

1 su bardağı kavut unu
5 su bardağı su
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Şeker

HAZIRLANIŞI:

Kavutun ana malzemesi arpa, mısır ve buğdayın un olamadan önce fırında kavrulup un haline getirilmesidir. Tencereye tereyağı ve kavut ununu koyup kavurun. 5 bardak su ilave edilip karıştırılarak hafif ateşte 15 dakika kaynatın. Tuzu da ilave edip pişirin. Yumuşak bir hamur elde edin. Sıcak tereyağı ve şeker ilave edip yiyebilirsiniz.