



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

**KARADENİZ USULÜ KAVUT İÇİN ÖNCELİKLE ARPA
UNUNDAN LAPA ELDE EDİLİR. ORTASINA KUYU YAPILIR
VE İÇİ TEREYAĞLI ŞERBETLE DOLDURULUR. KAŞIĞA
BİRAZ ŞERBET, BİRAZ DA LAPA KONULARAK
TÜKETİLİR.**

