



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVUT (VAN)

Van Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

Buğdayın kavruarak öğütölmesi sonucu elde edilen bir un çeşididir. Günlük yeneceğı zaman yağ ile karıştırılarak sıcak olarak servis edilir. Genellikle sabah kahvaltılarında tüketilir.

Not: Gavut, Urartular zamanında uzun savaşlar sırasında askerlerin beslenmesinde kullanılmış ve günümüze kadar gelmiştir. Hem sabah kahvaltılarında hem de ramazan ayında sahurda yaygın olarak tüketilir. Gavut, yapılan analiz sonuçlarına göre % 94.2 kırımadde, % 3.32 yağ, % 4.14 kül ve % 13.2 protein içermektedir.
