



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KÖPÜKLÜ BAL BARDAĞI

4 yumurtanın sarısı  
4 yumurtanın akı  
300 gr (1 su bardağı) süzme bal  
1 çorba kaşığı portakal suyu

Orta boy bir kasede yumurta sarılarını, balı ve portakal suyunu yumurta teli yada elektrikli çırpıcı ile iyice çırpınız. Başka bir kasede yumurta aklarını yumurta teli yada elektrikli çırpıcı ile kar haline getiriniz. Madeni bir kaşıkla yumurta akını ballı karışıma katınız. Karışımı tek kişilik bardaklara doldurup buzdolabında en az 1 saat soğuttuktan sonra servis ediniz.

---