



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## METABOLİZMAYI HIZLANDIRAN ÇORBA

- 3 büyük boy kabak
- 1 yemek kaşığı bulgur
- 1 demet dereotu
- 1 orta boy soğan
- 1 su bardağı yarım yağlı süt

Kabakları, soğanı, dereotunu doğrayıp az suda, bulgurla pişirin. Blendırdan geçirin, kaynamaya başladığında yavaş yavaş karıştırarak light sütü (veya 3 adet az yağlı üçgen peynir) ilave edin. En son ince kıyılmış dereotuyla ve pul biberle süsleyip servis edin.

