



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NABAT (İĞDIR)

Yapılışı:

Şekerden yapılmaktadır. Şeker büyük kazanlarda 120 dereceye kadar kaynatılır. Sonra soğumaya bırakılır ve özel iplere dizilir. Değişik bir tadı vardır ve çeşitli yemeklerde kullanılır.

Not: Kan yapıcı ve sancı kesici özelliği vardır. Bu yüzden genellikle doğum yapan kadınlar için hazırlanır.
