



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NİŞASTA (KÜTAHYA)

Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Buğday 10 gün süreyle su içinde bekletilir, ezilip tekrar suyun içinde ıslatılır. Kabukları süzölüp kurutulur. Daha sonra öğularak un haline elenir ve torbalar içinde saklanır.