



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOKUL (AFYONKARAHİSAR)

Genelde, ekmek yapılırken, ekmek hamurundan yapılır. Mayalı hamurun içine, yağlanmış haşhaş konularak rulo şeklinde sarılır. Rulo şeklinde sarılan hamur, küçük parçalar halinde kesilerek tepsiye dizilir. Fırında pişirilerek hazırlanır.