



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOĞUK YOĞURT ÇORBASI

200 gr yoğurt
1 çay bardağı buğday
1 çay bardağı nohut
Bir tutam taze nane
1 gr deniz tuzu
1 gr sumak

Nohut ve buğdayı ılık suda 5-6 saat önceden ıslatın, sonra iyice yıkayın ve haşlayın. Mutfak robotunda 2 adet yoğurdu bir tutam taze nane ve deniz tuzu ekleyerek karıştırın. Bir çukur tabak veya çorba kasesine birer çorba kaşığı tepeleme haşlanmış nohut ve buğdayı koyun, üzerine çirpılmış ve ayrılan haline getirilen yoğurdu ilave edin. Son olarak bir çorba kaşığı kırık buz ve sumak ekleyerek servis edin.