



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUFLE EKONOMİK AÇIDAN YARARLIDIR

Sufle yapımında, pişirilmiş ve tamamı kullanılmamış yemeklerden yâni yemek artıklarından yararlanmak mümkündür. Bu yüzden genellikle aile bütçesine bir yük olmaz. Masrafa yol açmadığından ve artmış yemeklere bir başka görünüş ve tat verdiği için ev kadınının can kurtarıcıdır dense yeridir.

Tatlı suflelerde taze meyve kullanıldığından, çok olgun ve bozulma tehlikesi bulunan meyvelerden yararlanma imkânı yaratılmış olur.

Sufleyi herkes çekinmeden yiyebilir. Bebeklerin bile yiyebileceği kadar hafif ve besleyicidir. Hattâ perhiz yapanlar ve midesinden rahatsız olanlar bile yiyebilirler.
