



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SÜTLÜ KARABUĞDAY

1 bardak karabuğday  
1 tatlı kaşığı tuz  
2 yemek kaşığı şeker  
50 gr tereyağı  
3,5 bardak süt

Karabuğdayı bir tencereye koyun üzerine su ve tuzu ekleyin. Yumuşayana kadar karabuğdayları haşlayın eğer içerisinde su kalmışsa süzün.

Başka bir tencereye sütü, tereyağı ve şekerini koyun, üzerine haşlanmış karabuğdayı da ilave edin ve fazla pişmesine müsaade etmeden sadece kaynatın ve altını kapatın.

Kaselere eşit bir şekilde dağıtıp arzuya göre üzerine tarçın serpip ılık olarak servis edin.

Not: Diyetlerinizde ara öğün veya kahvaltı olarak tüketebilirsiniz. Şeker yerine bal ilave edip tatlandırabilirsiniz.

