



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ TELBİNE ÇORBASI

<https://www.sabah.com.tr>

6 su bardağı günlük süt

1 su bardağı arpa unu

Yarım çay bardağı bal arzuya göre arttırabilir

1 tatlı kaşığı toz zencefil

Yarım çay bardağı zeytinyağı

6 su bardağı sütü tencereye koyun ,içine arpa unu ,zencefil ve zeytinyağını ekleyin çırpıcı yardımıyla iyice karıştırın ve tencereyi ocağa alın ve pişirin.Pişince tencere ocaktan alınır ve bal eklenerek karıştırılır ve servis edilir.

Not: Peygamber Efendimiz (sav), Hz Ali hastalandığında ısrarla telbine çorbasını içmeyi tavsiye etmiştir. Telbine çorbası arpa unundan yapılan bir çorbadır. Arpa; A, K, E, C, B1, B2, B6 vitamini, kalsiyum, demir, selenyum, magnezyum, bakır, çinko, aminoasitler ve antioksidanlar açısından zengin bir tahıldır. Ebu Hureyre'den rivayet edildiğine göre Peygamber Efendimiz (Sav)'ın en fazla tükettiği yiyecek arpa ekmeğiydi. Tıbbın kurucusu olarak bilinen Hipokrat arpa suyunda on haslet bulunduğunu ve ağır hastalıklara en hızlı etki eden gıda olduğunu söylemiştir.



Fotoğraf "hesap no" tarafından gönderildi. 12.11.2020