



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TELBİNE ÇORBASI

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

1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı arpa unu
1 litre süt
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 çay bardağı bal
1 tatlı kaşığı toz zencefil (isteğe göre)

Ocağa zeytinyağını alın.

Üzerine arpa ununu ekleyerek rengi dönene kadar kavurun.

Sütü yavaş yavaş ekleyin ve sürekli olarak karıştırın.

Tuzu ekleyin.

Balı da ekledikten sonra ocağın altını kısın ve çorbanın kıvamı koyulaşana kadar pişirin.

Ardından servis edin.

Not: Telbine orbası, hem çözünür hem de çözünmez lif içeriğıyle sindirimi kolay ve boşaltımı kolay bir besindir. B vitaminini kompleks olarak içerir ve ayrıca selenyum, magnezyum, fosfor, çinko, bakır, demir, kalsiyum gibi birçok minerali bol miktarda barındırır. Dünyada en zengin besinlerden biri olan arpa, bağışıklık sistemini güçlendirir ve mutluluk hormonlarının salgılanmasını teşvik ederek hastaların moralini yükseltir.

