



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜZÜMLÜ ARPA LAPASI

Dört kişi için:

Bir fincan arpa

iki fincan badem sütü

50 gr. kuru üzüm

bir fincan su

Bir çorba kaşığı bal.

Hazırlanması:

Bir gün önceden kuru üzümleri bir fincan suya batırın.

Arpayı elektrikli bir kahve değirmeninde çekin. Sonra çekilen arpaya iki fincan badem sütünü bir kase içinde karıştırın (iki fincan su içine iki çorba kaşığı kadar koyun.)

Ertesi sabah kuru üzümleri kuruttuktan sonra, bir cezve içinde kısık ateşte pişirin. Kabarınca ateşten indirip, içine bir çorba kaşığı bal katın. Sıcak olarak ikram edebilirsiniz.