



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

YAZ MEYVELİ ARPA PİLAVI

250 Gram Mevsim meyveleri böğürtlen
1 subardağı Arpa
1 tatlı kaşığı Zencefil rendesi
1 Yemek kaşığı Kakao tozu
2 adet Kakule kabuğu
4 sap taze Nane
1 Çimdik Tuz
1 Yemek kaşığı Ayçiçeği tohumları
10 Fincan Su
3 yemek kaşığı tereyağı

Bir tencerede 8 bardak su ile arpaları tereyağını koyup üzerine Zencefil rendesi ve kakule kabuğu ekleyip yaklaşık 2 saat kısık haşlayalım pişen arpaları geniş bir tabağa alalım kakaoyu ay çekirdek tohumlarını ekleyip harmanlayalım mevsim meyvelerinden ben böğürtlen kullandım siz ne arzu ederseniz kullanabilirsiniz tabağın üzerine serpin kıyılmış taze nane ile süsleyip servis yapalım