



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ENERJİ ÇORBASI

750 gr yoğurt
1 su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı nohut
1 su bardağı aşurelik buğday
1 adet yumurta
3 çorba kaşığı un
8 su bardağı tavuk suyu
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı nane

Yeşil mercimek, nohut ve buğday ayrı ayrı haşlanır ve suları süzülür. Yoğurt, yumurta ve un güzelce çırpılır, tavuk suyu eklenir ve ateşe konur, aynı yönde devamlı karıştırarak kaynatılır. Mercimek, nohut ve buğday katılır. Bir taşım daha pişirilir, en son tuz serpilir. Servis kasesine alınır. Üzerine tereyağı kızdırılmış nane gezdirilir.