



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YOĞURTLU MUHAMMARA

- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 1 çay bardağı galeta unu
- 1 avuç ceviz
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber

Sarımsaklar ezilir, ceviz dişe gelecek şekile dövülür. Üzerine diğer malzemeler katılır. İyi bir şekilde karıştırılır. Arzuya göre ekmek dilimlerine sürülerek servise sunulur.