



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖĞÜRTLEN MARMELATI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

1 kg böğürtlen

500 gr toz şeker (Şekersiz yapmak daha iyi)

Böğürtlen sapları ayıklanıp bol suda iyice yıkanır. Sonra süzgeçten geçirilerek tencereye atılır. Üzerine şeker koyup, orta ateşte şekerli böğürtlen suyu koyulaşmaya kadar karıştırılarak kaynatılır. Kavanozlara konularak soğuduktan sonra ağzları sıkıca kapatılır. Serin ve güneşsiz bir yerde korunur.

