



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA TATLISI

<https://www.elele.com.tr>

6 Amasya elması
6-7 stevia yaprağı
2 su bardağı yoğurt
3 çorba kaşığı pekmez
2/3 su bardağı ince kıyılmış ceviz

Elmaları soyup ikiye bölün ve ortasını çıkarın. Stevia yapraklarını bir tencereye koyduğunuz dört su bardağı suya atın. Kaynayınca elmaları ekleyin. 5-7 dakika haşlayın ve içinden alın. Yoğurdu pekmezle karıştırın. Elmaların üzerine dökün. Ceviz serpererek servis yapın.

Doğal tatlandırıcı özelliği olan stevia yaprağı kan şekeri düzenlerken insülin duyarlılığı ile salınımı da artırıyor.

