



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI İRMİK TATLISI

15-17 yaprak ıspanak  
1 bardak su  
4 bardak süt  
1 paket vanilin  
8 kařık řeker  
9 kařık irmik

İspanak yapraklarımızı 1 su bardağı su ile rondodan geçiriyoruz. Ardından; Sütün içine ıspanak suyumuzu, irmiği, şekeri ilave edip koyulaşana dek pişiriyoruz. En son vanilin koyup, su ile ıslatılmış kare borcama döküyoruz. zeri biraz soğuyunca pudingimizi 3 su bardağı süt ile pişirip üzerine döküyoruz.