



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARA HİNDİBA ŞURUBU

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

7 avuç dolusu kara hindiba çiçeği 1 litre soğuk su içerisine konur ve kaynayıca kadar ısıtılır. Ocaktan alınarak bir gece bekletilir. İkinci gün iyice süzülür. Çiçekler elle sıkılarak bütün sıvı alınır. Elde edilen usareye 1 kg bal katılarak iyice karıştırılır. İçerisine yarım limon sıkılır (fazla limon ekşi tad verir). Daha sonra çok az bir ısıda karıştırılarak kaynamadan suyunu kaybetmesi sağlanır. Şurup kıvamına gelince bırakılır. Şurup ne çok koyu nede çok akıcı bir şekilde olmamalıdır. Bal kıvamında olması gerekir. Ekmek üzerine sürülerek veya şerbeti yapılarak içilebilir.