



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAYISI KOMPOSTOLU SANDVIÇ

250 gr. kuru kayısı
50 gr. esmer şeker
1 paket şekerli vanilin
1 adet susamlı sandviç
40 gr. beyaz peynir

Kuru kayısıları 10 dakika kaynar suda haşladıktan sonra çok küçük parçalara doğrayın.

Parçalara ayrılmış kuru kayısıları şeker ile karıştırın.

Karışıma şekerli vanilini ekleyin ve 5 dakika orta ateşte şeker eriyip karamel oluncaya kadar pişirin.

Kayısı kompostosunu temiz bir kavanoza alın. Soğuduktan sonra kapağını kapatın, buzdolabında soğumasını bekleyin.

Susamlı sardöviç ekmeğini enlemesine ikiye kesin.

Beyaz peyniri çatalla iyice ezip ekmeğin alt tarafına sürün.

Üzerine bir parça kayısı kompostosu koyarak diğer dilim ile sandöviçi kapatın.

Not: Demir yönünden zengin olan kayısı sağlıklı beslenmenin en önemli gıdalarındandır. Kompostoya hoş bir koku vermek için tarçın koyabilirsiniz.