



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYISILI MUS

Michael Montignac

500 GR KAYISI
1 LİMON
2 ÇORBA KAŞIĞI FRUKTOZ
4 JELATİN YAPRAĞI
150 GR LABNE PEYNİRİ (TUZSUZ)
YARIM BARDAK KREMA

Kaynar suda kayısıları 1 dakika tutun ve süzün. Sonra kabuklarını soyun, ikiye bölüp çekirdeklerini çıkarın. Kayısıları limon suyu ve fruktoz ekleyerek mikserden geçirin. Jelatin yapraklarını bir süre soğuk suda tuttuktan sonra sıkın ve bunları 2 kaşık su ile Ben-Maride eritin ve hemen kayısı püreye katın. Peynir ve kremayı da birbirleri ile iyice çırpıp bu püreye ye dirin. Muş'unuzu 4 tane kâseye (ya da kadehe) koyun ve buz dolabında 3 saat bekletin. Çok soğuk servis yapın.