



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI MEYVELİ GRATİNE

Michael Montignac

750 GR ÇİLEK
750 GR FRAMBUAZ
5 YUMURTA
1/2 LİTRE SÜT (LIGHT)
1 SU BARDAĞI KREMA
4 ÇORBA KAŞIĞI FRUKTOZ

Çilekleri ikiye kesin. Bir payreks fırın kabına bir sıra çilek, bir sıra frambuaz olmak üzere meyveleri bitene dek yerleştirin. Bu katların arasına ise her seferinde biraz krema yayın. En üste frambuazlar gelsin. Yumurtaları omler gibi çırpın ve bunlara süt ile fruktozu ekleyin. Bu karışımı meyvelerin üzerine dökün ve 200 derece ısıtılmış fırında 25-30 dakika pişirin. Ilık veya soğuk servis yapın.