



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KORUKLU ERİK PELTESİ (DİYET)

250 gram olgun erik
1/4 su bardağı su (nişasta ezmek için)
1,5 çorba kaşığı nişasta
1 su bardağı su (şeker için)
8 adet kesmeşeker.

Pelte pişecek kap içine eriğin suyu süzğüden geçirilir. Bir bardak su, sekiz adet kesmeşeker ilâve edilerek kaynatılır. 1,5 çorba kaşığı nişasta, 1/4 bardak su ile sulandırılıp kaynamış meyve suyuna sulu nişasta bir telle karıştırılarak katılır. Beş dakika kadar kaynadıktan sonra ateşten alınır.