



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİLİ VIŞNE SOSU

Malzeme (5 servis)

1/4 bardak düşük kalorili (az şekerli olabilir) portakal marmelatı

1/4 bardak portakal suyu

2 çay kaşığı mısır nişastası

1 çay kaşığı margarin

1/4 çay kaşığı tarçın

2 bardak soyulup dilimlenmiş şeftali ya da nektarin

1 bardak dondurulmuş vişne

1/2 bardak donmuş yoğurt

Hazırlanışı

Orta boy bir sahanda, marmelat, portakal suyu, mısır nişastası, margarin ve tarçını karıştırın. Baloncuklar oluşana kadar karıştırarak pişirin. Karışıma şeftalileri ve vişneleri katarak üstünü kapatın ve orta ateşte bir kez karıştırarak, meyveler yumuşayana dek 10-12 dakika pişirin. Daha sonra soğumaya bırakın. Malzemenizi servise sunarken her porsiyonun üzerine bir kaşık donmuş yoğurt ekleyin.