



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÜRYANİ ERİK EZMESİ (DİYET)

7 adet erik
1 su bardağı su.

Erik akşamdan yıkanır, bir bardak suya konur. Sabaha kadar erikler şişer, yedi adet eriğin çekirdeği çıkarılır. Susuz olarak bir çay kaşığı kepeklerle erik iyice ezilir ve hazırlanmış olur.
