



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖĞÜRTLENLİ VE ELMALI SUFLE

3 Yemek Kaşığı Sana Hamurışı
3 Adet yumurtanın beyazı
1 Adet elma
1 Yemek Kaşığı pudra şekeri
1 Adet portakal
350 gr Böğürtlen
150 gr toz şeker

Fırını önceden 200 derece ısıtın.Küçük kalıpları yağlayın ve toz şeker serpin.böğürtleni dilimlenmiş elmaları ve portakal suyunu bir tencereye koyun.10 dk. pişirin ve süzgeçten geçirin.Şekerin dörtte birini ilave edin ve soğumaya bırakın.birer kaşık kalıplara paylaşın.Yumurta beyazlarını kalan şekerle iyice çırpın.kalan meyve püresini bu karışımla karıştırıp kalıplara bölüştürün ve 15 dk pişirin üzerine pudra şekeri serpererek servis edin.