



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU MEYVE TATLISI

Yarım su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı light süt
50 gr tereyağı
1 tutam tuz
Yarım çay bardağı light krema
Yarım su bardağı light yoğurt
2 yemek kaşığı toz tatlandırıcı
1 yemek kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu
2 su bardağı karışık orman meyvesi

Süt ve tuzu bir tencereye alın ve orta ateşte ısıtın. Bol suyla yıkanmış ve suyu süzölmüş bulguru ekleyip kapağı kapalı olarak yumuşayınca kadar pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Krema, yoğurt, eritilmiş tereyağı ve rendelenmiş portakal kabuğu toz tatlandırıcıyı bir kapta çirpin. Bulguru ekleyip karıştırın. Kaselerin diplerine meyvelerin yarısını paylaşırın. Üzerine bulgurlu karışımı paylaşırın ve en üste meyveleri ekleyin. Servis yapın.

