



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU VE ORMAN MEYVELİ YAZ TATLISI

Yarım su bardağı yemeklik bulgur  
1 su bardağı light süt  
1 tutam tuz  
Yarım çay bardağı light yoğurt  
2 yemek kaşığı pudra şekeri  
1 tatlı kaşığı portakal kabuğu  
2 su bardağı orman meyvesi  
1 yemek kaşığı tereyağı

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 tereyağını ekleyerek soğumaya bırakın. Krema, yoğurt, rendelenmiş portakal kabuğu ve pudra şekeri bir kaptaki çirpın. Bulguru ekleyip karıştırın. Kaselerin diplerine meyvelerin yarısını paylaşırın. Üzerine bulgurlu karışımı paylaşırın ve en üste meyveleri ekleyin. Servis yapın.

---