



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CENNET HURMASI PEKMEZİ (BİLECİK)

Meyve genelde kasım-aralık ayının başında toplanıyor. Topladıktan sonra hurmaları soyarak kurutma işlemi yapıyoruz. Rüzgar ve güneş alan bir bölgede yaklaşık bir buçuk ayda kurutuyoruz. Geri kalanını satıyoruz. Alıcılar geliyor, alıcıların alamadığı bereli, gramajı düşük olan, fazladan elimizde kalanları hurma pekmezi olarak değerlendirmeyi büyüklerimizden öğrenerek yapamaya çalışıyoruz. Bir kazan hurma pekmezinin yapımı 7-8 saat sürüyor. 100 kilo hurmadan 10 kilo pekmez elde ediyoruz, içinde hiç bir katkı maddesi yok.

Not: Hurma pekmezi, hayli lifli bir meyve. B ve C vitamini içerir, kalp hastalıklarına iyi gelir, İçinde hiçbir ilavemiz olmadığı için şeker hastaları çok rahat kullanabilir, Hem bağışıklık sistemi için, bir de sabahları tüketildiğinde tokluk hissi verir. Çünkü bunu normal meyve olarak da yediğinizde bir hurmayı yersiniz, gün içinde fazla yemek ihtiyacı hissetmezsiniz.

