



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİLEKLİ DİYET SÜTLAÇ

<https://migros.com.tr>

100 gr. pirinç  
30 gr. badem  
500 ml. süt  
150 ml. portakal suyu  
2 tatlı kaşığı nişasta  
1/5 su bardağı şeker  
500 gr. çilek

1. Pirincimizi süt ve de bir tutam şeker ile birlikte bir tencerede kaynatalım.
2. Orta ateşte ara sıra karıştırarak yaklaşık olarak 25 dakika boyunca kaynatalım.
3. Koyulaşınca ocaktan alalım.
4. Daha sonra portakal suyunu da başka bir tencerede kaynatalım.
5. Kalan portakal suyunun içerisine nişasta ve de 30 gram kadar şeker ilave edelim.
6. Kaynamakta olan portakal suyuna karıştıralım.
7. Daha sonra portakal suyunu tencereden alalım.
8. Daha sonra çilekleri yıkayıp saplarını kopartalım.
9. İkiye bölüp çilekleri soğuyan portakal suyu ile karıştıralım.
10. Daha sonra pirinci ve portakal suyunu karıştıralım.
11. Tatlı kalıplarımıza paylaştırarak servis yapalım.

