



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEMİRHİNDİ PÜRESİ

Taze demirhindi meyvesinin kabuğunu soyun. Ilık suda 20 dakika bekletin. Suyunu süzün. Çekirdeklerini ayıklayın. Bir çatal yardımı ile ezerek püre haline getirin. Demirhindi püreniz hazır.

