



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET ETİMEK TATLISI

<https://www.elele.com.tr>

2 su bardağı esmer şeker
1 litre light süt
2 yemek kaşığı tam buğday unu
1 paket tuzsuz etimek
2 su bardağı su
2 çay kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı margarin

Derin bir tencerede; süt, 1 yemek kaşığı tam buğday unu ve 1 su bardağı esmer şekeri karıştırıyoruz. Muhallebi kıvamına gelene kadar orta ateşte sürekli karıştırarak pişiriyoruz. Tatlının şerbetini hazırlamak için 1 su bardağı esmer şeker ve 2 su bardağı suyu tenceye alıyoruz. Şekerli karışımı 10-15 dakika koyulaşana kadar kaynatıyoruz. Ocaktan almaya yakın limon suyunu ekliyoruz. Tuzsuz etimekleri borcama yerleştirip, üzerine şerbetini döküyoruz. Şerbet çekildikten sonra önceden hazırladığımız muhallebiyi ekliyoruz. Tatlı, oda sıcaklığına geldikten sonra mevsim meyveleriyle süslüyoruz.

