



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET İNCİR TATLISI

10-15 adet incir
1 su bardağı kuru üzüm
1 su bardağı ceviz
1 su bardağı badem
1 su bardağı şeker
10-15 adet kayısı
1 adet portakal kabuğu (rendelenmiş)

İncirlerin sapı kesildikten sonra bir yıkanır.Sonra kayısı ,incir,kuru üzüm, 1 bardak şeker konarak 2 bardak su ile 15 dakika pişirilir. Tencereden kevgirle çıkartılıp borcama düzgünce dizilir. Üzerlerine az dövülmüş badem ve ceviz serpilir. En üste de portakal kabuğu rendesi karıştırılmış şekerli sudan gezdirilir.