



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET SÜTLAÇ

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

1 lt light süt, 340 kl
Yarım su bardağı (100 gr) esmer pirinç, 112 kl
2 yemek kaşığı dut pekmezi, 60 kl
3 yemek kaşığı bal, 92 kl
2 yemek kaşığı pirinç unu, 70 kl

Pirinci yıkayıp su ile pişirin. Sütten biraz (tercihen 1 su bardağı) ayırın. Geriye kalan sütü, pekmezi, balı ve vanilyayı pişen pirincin üzerine katın. Karıştırıp kaynatın ve ayırdığınız süte pirinç ununu ekleyip erittikten sonra onu da sütlac bazına katın. Biraz daha kaynatıp ocaktan alın ve kalıplara paylaştırın. Fırının en üst katına koyun ve altına su ekleyerek sütlacları üzerleri kızarana kadar, yaklaşık 20-25 dk 180 derecede pişirin.

Not: 6 kalıba ayrılırsa, 1 porsiyon: 112 kl

