



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET ELMA MARMELADI

1 kg Golden elma
5 gr tarçın

Elmaların kabuklarını soyun. Çekirdek yataklarını çıkarın ve elmaları rendeleyin. Bekletmeden tencereye alın. Tarçını üzerine serpin. Kısık ateşte ara ara karıştırarak pişirin. Karıştırmadığınız zaman kapağını kapalı tutun. İyice yumuşayıp pişmiş bir hal aldığı anda ocağı kapatın. Temiz ve kuru bir kavanoza doldurun. Soğuyunca kapağını kapayın. Buzdolabında muhafaza edin.

