



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET ELMA MARMELADI

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

7 adet tatlı elma
1,5 su bardağı su
2 adet karanfil
1 çay kaşığı tarçın

Elmaların kabuklarını soyun ve dilimleyin.
Su ile birlikte dilimlenmiş elmaları bir kaba alın.
Üzerine karanfilleri ekleyin ve elmalar yumuşayana kadar 10 dakika kadar pişirin.
Pişmesine yakın, elmaları çatalla ezip püre haline getirin.
Sonra ocaktan alıp tarçını ekleyin ve karıştırın.
Soğuduktan sonra kavanoza koyun.