



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ELMA PELTESİ (DİYET)

### MALZEME

4 adet elma

1 ay bardağı mısır veya yulaf unu

3 orba kaşığı marmelat, bal veya esmer şeker

1 Elmaları yıkayalım. Kabaklarını soyup, iinin çekirdeklerini çıkararak temizleyelim. Elmaları bir tencereye koyarak biraz su ilave edelim ve elmalar yumuşayana dek pişirelim. Yumuşayınca tahta bir kaşıkla ezelim (pişirilirken katılaşmaması için, içine mısır veya yulaf unu ilave edelim).

2 Bu arada tat vermesi için içine 3 kaşık bal, marmelat veya esmer şeker (büyük marketlerde bulunabilirsiniz). Koyu kıvama gelince ateşten alalım. Biraz soğuttuktan sonra kaselere döküp, buzdolabında bekleterek servis yapalım. Süslemek için dilerseniz şeritler halinde kestiğiniz kuru kayısı, kuru üzüm veya nar tanelerini kullanabilirsiniz.