



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİK ŞURUBU

2 kg kırmızı erik

10 Bardak su

Arzu ettiğiniz kadar şeker ekleyin

Eriklerin ister çekirdeklerini çıkarın, ister çıkarmayın size kalmış.

Erikleri yıkayın ve 8 bardak suda, 1 saat kaynatın.

İnmesine yakın dilediğiniz miktarda şeker ilave edin.

Eğer rejim yapıyorsanız, hiç şeker koymasanız da olur. Şurup yoğun olacağından, su ilave ederek de içebilirsiniz.

Soğuttuktan sonra, süzerek şişelere bölün ve buzdolabında saklayın.

Not: B Vitamin deposu olan erik, aynı zamanda regl düzenleyici ve detoks etkilidir.

