



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİKLİ MUHALLEBİ

8 adet kuru erik
2 ay bardağı diyet süt
1 tatlı kaşığı nişasta
1 tatlı kaşığı diyet şeker

Erikleri 2 saat suda bekletin. Bir bardak suyla iyice pişirin.

Yağsız diyet sütü nişasta ile çırpın. Küçük bir tencerede karıştırarak iyice pişirin. Ocağı kapatın. Şekeri atıp, karıştırın.

4 adet erik ile muhallebiyi blender'dan geçirin. Kaseye boşaltın. Kalan eriklerle süsleyin. Dolapta soğutun. Servis yaparken narla da süsleyebilirsiniz.

