



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GREYFURLU TATLI PEYNİR SUFLESİ

1 ay bardağı tozşeker
1 ay bardağı portakal suyu
1 ay bardağı su
3 adet greyfurt
15 gr LUNA (1 orba kaşığı)
40 gr lor peyniri
2 adet yumurta
1 tutam tuz
40 gr pudraşeker (5 çorba kaşığı)
Vanilya
1 tatlı kaşığı portakal kabuğı rendesi

Tozşekeri, portakal suyu ve su ile birlikte kaynatın. Greyfurtları elma gibi soyup zarlarını ayırarak dilimleyin. Kaynamakta olan şerbete atıp ateşten alın. Bu arada yumurtaların sarılarını beyazlarından ayırın. Yumurta beyazını bir tutam tuz ile kar haline gelene kadar çırpın. Lor peynirini, yumurta sarısı, pudraşeker, vanilya ve portakal kabuğı rendesi ile karıştırın. Sufle kaplarını Luna ile yağlayın. Yumurta karını peynirli karışıma katın, çırpmadan karıştırın. 200 derece ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Fırından çıkan sufleleri henüz sıcakken şerbet içindeki greyfurt dilimleri ile birlikte servis yapın.

Not: Bu tatlıyı pembe ve sarı renkli greyfurtlardan hazırlayarak hoş bir görüntü elde edebilirsiniz. Greyfurt yerine portakal veya mandalina kullanabilirsiniz. Portakal, greyfurt gibi meyve dilimlerini zarlarından ayırmak için elma gibi ancak derince soyun, beyaz kısımların tamamen kesilmiş olmasına dikkat edin. Zarların arasındaki etli kısımları keskin bir bıçakla keserek ayırın. Böylece hem dilimlerin biçimi bozulmamış hem de zarlarından ayrılmış olur. Ancak bütün turunçgiller gibi greyfurtun beyaz kısımlarının da hücre duvarlarını kuvvetlendirdiğı, böylece kanser ve kalp hastalıklarına karşı yararlı olduğı unutulmamalı, normal kullanımda bu kısımların ayıklanmadan yenmesine dikkat edilmelidir. Suflelerin kabarması için bekletmeden hemen pişirilmesi gerekir. Zamandan kazanmak için yumurta karı dışında tüm malzemeyi belirtilen şekilde önceden hazırlayabilirsiniz. Sıra tatlıya geldiğinde sadece yumurtaları çırpıp eklemek yeterli olacaktır.

