



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HURMA HAKKINDA

Ortasında zarımsı bir kabukla sarılı tek çekirdek halinde tohumu bulunan çok tatlı etli ve besleyici bir meyvedir. Taze ya da kurutulmuş olarak yenildiği gibi pastacılıkta da kullanılır. Bazı hurma çeşitleri daha az tatlıdır, bunlar kurutulup öğütülerek unu çıkartılır. Hurma yüksek orandaki lifi nedeniyle peklik çekenlere iyi gelmektedir.

