



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İNCİR LOKMASI

12 adet kuru incir

İçerik için:

1 çay bardağı çekilmiş ceviz

1 çay bardağı kuru üzüm

1 çorba kaşığı pekmez

1 çorba kaşığı hindistancevizi

İncirler 20 dakika kadar ılık suda bekletilir. Ceviz, üzüm, pekmez ve hindistancevizi güzelce karıştırılır. Yumuşayan cevizlerin sap kısımları kesilir. Kesilen kısımdan parmakla genişletilir. Hazırlanan iç doldurulur. Servis tabağına dizilir.
