



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAYISI PELTESİ (DİYET)

250 gram kayısı  
1,5 çorba kaşığı nişasta  
1 su bardağı su  
1/4 su bardağı su (nişasta için)

Pelte pişecek kaba kayısı süzğüden (geçirilir. Bir bardak su ilâve edilerek kaynatılır. 1/4 bardak su ile nişasta sulandırılır. Bir telle karıştırılarak kayısı ununa ilâve edilir. Beş dakika kaynadıktan sonra ateşten alınır.

---