



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYISILI ELMA KOMPOSTOSU (4 AY)

65 g kayısı
65 g elma
2 bardak su

Doğranmış meyveleri 2 bardak suda haşlayın. Tanesini de suyunu da ayrı ayrı yedirebilirsiniz.