



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİREN EKŞİSİ (KASTAMONU)

Ömür Akkor

Kızılıcıklar toplanır ve kazanlarda kaynatılır. Suyu süzölüp çekirdekleri çıkartılır ve soğutup katılaşması beklenir. Eyşi gibi bu da kavanozlara konulup iki yıl saklanabilir. Köylerde sabah kahvaltıda yendiği gibi hamur işlerinin yanında şerbet olarak da içilir.