



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZI ERİK PELTESİ (DİYET)

250 gram olgun erik

1 su bardağı su

1,5 çorba kaşığı nişasta

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 erik ununa ilâve edilir. Beş dakika kaynadıktan sonra ateşten alınır.
