



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZILCIK ŞERBETİ (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Kızılcık ½ Kilogram

Toz Şeker 4-5 Su Bardağı

Su 1 Su Bardağı

İsteğe göre çubuk tarçın, karanfil

Kızılcıklar yıkanır ve su ile birlikte ocağa koyulur. İyice kaynayıp kızılcığın rengi değiştiğinde içine şeker ilave edilir. Şeker eriyene kadar karıştırılır.

Beş dakika kadar pişirildikten sonra ocaktan alınır.

Kızılcık kompostosu meyveleri ile yenilebileceği gibi süzdürülüp tanelerinden arındırılarak yalnızca meyve suyu olarak içilebilir. Kızılcık soğuk servis edilir.

İstenirse karanfil veya çubuk tarçın eklenerek farklı kokular elde edilebilir.

Not: C vitamininden zengin olan kızılcığın bazı sindirim ve dolaşım sistemi rahatsızlıklarına iyi geldiği, ateş düşürdüğü, vücut dayanıklılığını güçlendirdiği, antibiyotik ve antioksidan özelliği taşıdığı söylenmektedir.

