



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZILCIK ŞURUBU

1 kg kızılcık
2 su bardağı su
2 limon
1 kg toz şeker

Kızılcıkları yıkayın, kevgirin içinde iyice bastırın, ezerek suyunu süzün.
Ezdiğiniz kızılcıkların suyuna tozşeker ve su ekleyerek, koyu şurup haline getirin.
Hazırladığınız bu karışıma, limon suyu ilave edip kaynatın, sonra soğumaya bırakın.
Servis yapacağınız zaman, dilediğiniz miktarda su ekleyip, soğuk servis yapın.

Not: Kızılcıktaki C vitamini portakaldakinin iki katı olması nedeniyle, kansere karşı koruduğu söylenmektedir. Bu sağlıklı meyveyi, tadı çok ekşi olduğundan dolayı, sizde eğer yiyemeyenler arasındaysanız, onu bir şuruba dönüştürebilirsiniz.

