



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZILCIK ŐURUBU

1 kg kızılıık
2 su bardađı su
2 limon
1 kg toz Őeker

Kızılııkları yıkayın, kevgirin içinde iyice bastırın, ezerek suyunu szn. Ezdiđiniz kızılııkların suyuna tozŐeker ve su ekleyerek, koyu Őurup haline getirin. Hazırladığınız bu karıŐıma, limon suyu ilave edip kaynatın, sonra soğumaya bırakın. Servis yapacağınız zaman, dilediğiniz miktarda su ekleyip, soğuk servis yapın.

Not: Kızılııktaki C vitamini portakaldakinin iki katı olması nedeniyle, kansere karŐı koruduğu söylenmektedir. Bu sağlıklı meyveyi, tadı çok ekŐi olduğundan dolayı, sizde eğer yiyemeyenler arasındaysanız, onu bir Őuruba dönüŐtürebilirsiniz.

