



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUPTA RAVENT VE HATMI ÇİÇEĞİ

40 g NESFIT® Ballı Bademli
200 g Soyulmuş ve Dilimlenmiş Ravent
80 ml Su
50 g Şekerkamışı Şekeri
200 g Yağsız Yoğurt
1/2 çay kaşığı Çekilmiş Zencefil
2 Kuru Hatmi Çiçeği (yemeklik)

Raventi soyup dilimleyin, üzerine şeker kamışı şekeri ilave edip bir kupta yaklaşık 15 dakika süzdürün. Tavaya alıp, su, zencefil ve hatmi çiçeği ilave edin. Kısık ateşte 7 dakika pişirip, raventi tavadan alın (kompostoya dönmeye hemen önce). Koyu püre kıvamına gelene dek şurubu pişirmeye devam edin. Soğumaya bırakıp, hatmi çiçeğini tavadan alın. Hatmi çiçeği ile süsleyerek, NESFIT Ballı Bademli gevrek kaplı yağsız yoğurt ile servis edin. Kat kat yerleştirerek uzun kuptalarda da servis edebilirsiniz.

Not: şeker kamışı şekerinin güçlü bir tadı vardır, bu yüzden az kullanmaya dikkat edin!

