



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

MEYVE TATLILARI HAKKINDA

Şerbetli ve sütlü tatlılar dışında, un kullanılmada, çoğunlukla hammaddesi meyve olan tatlılardır.

Meyveli tatlıların diğer tatlılara göre hazımları daha kolaydır. Çünkü çoğunda yağ yoktur.

Vücudun şeker ihtiyacını gidermenin en iyi yolu bu tür tatlıları tüketmekten geçer.

Türkiye'de çok fazla tüketimi olmayan esmer şeker kullanılırsa bu tatlıların daha az kalori vermesi sağlanır.

Özellikle bal ile hazırlanan tatlıların vücuda hiç bir yan etkisi yoktur.

Beyin beslenmesini sağlayan tek gıda olan glikoz, meyveli tatlılardan alınırken lezzeti arttırmak için bazı yollar vardır.

Meyvelerin en şekerli mevsiminde bu tatlılar hazırlanmalıdır.

Mümkün olduğu kadar fazladan su konmamalıdır.

Besin değerinin korunması için, düdüklü tencerede pişirilmesi tavsiye edilir.

Şekillerinin bozulmaması için fazla karıştırılmaz.

Bu tür tatlıların renk vermesi için gıda boyası katılabilir, ancak boya kullanılmazsa daha iyi olur. Mutlaka renk verilecekse meyvelerin kabuklarından ve çekirdeklerinden yararlanılmalıdır.

Tatlı karışık malzemelerden hazırlanacaksa, malzemelerin sertliği göz önünde bulundurularak sırayla pişirilmelidir.

Ceviz gibi kuru yemişler kullanılacaksa, kavrulmamış olmasına dikkat edilmelidir.
