



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEYVELİ PARFE

250 gram şeftali nektarı veya çilek  
1/2 adet portakalın kabuğunun rendesi  
1/2 adet limonun kabuğunun rendesi  
200 gram kuru üzüm  
1 su bardağı fındık  
2 su bardağı krem şanti  
300 gram krem peynir  
1/2 su bardağı tozşeker  
100 gram margarin

Margarini, krem peyniri ve krem şantiyi derince bir kaptaki mikserle iyice karıştırılmalıdır.

İçine tavla zarı büyüklüğünde doğradığımız şeftalileri, tozşekeri, fındıkları, üzümleri, portakal ve limon kabuğu rendesini katıp, karıştırılmalıdır.

Dikdörtgen şeklindeki teflon veya cam kek kalıbının içini su ile ıslatıp, karışımı boşaltılmalıdır.

Üzerini düzelterek, derin dondurmada 1 gün bekletip, servis yapmadan önce buzlukta 5-6 saat dinlendirdikten sonra, dilimleyerek, servis yapılmalıdır.