



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUHALLEBİ (DİYET)

5 kişilik Gerekli malzeme

750 ml diyet süt

3 çorba kaşığı un

3 çorba kaşığı nişasta

Diyet sıvı tatlandırıcı

Tarçın veya mevsim meyveleri

Bir tencerede un, nişasta ve diyet sütü pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar çırpın. Tencereyi ocağa alıp karışım kaynayınca kadar sürekli karıştırın. Kaynadıktan sonra 1-2 dakika içinde ateşten indirin. Dilediğiniz kadar tatlandırıcı ekleyin. Yayvan bir cam kaba boşaltıp soğumaya bırakın. Tarçın veya mevsim meyvesi ile süsleyerek servis yapın.



Fotoğraf "bakla" tarafından gönderildi. 20.04.2018