



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÜZÜM PEKMEZİ

En yaygın doğal pekmez çeşidi, üzümlerin kaynatılması sonucu elde edilir. Üzüm pekmezi, koyu renkli, yoğun bir kıvama sahiptir ve tatlı bir tada sahiptir. Üzüm pekmezi, yüksek miktarda antioksidan içerir ve sağlıklı bir tatlandırıcı alternatif olarak kullanılabilir. Ayrıca, üzüm pekmezi kan şekerini dengeleyici özelliklere sahiptir ve sindirim sistemine yardımcı olur. Üzüm pekmezi ayrıca, tokluk hissi verir ve enerji sağlar. Bu nedenle, sporcular ve aktif yaşam tarzına sahip insanlar tarafından da tercih edilir.

