



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PERHİZ SEVİNCİ TATLISI

3 adet ufak şeftali  
3 su bardağı süt  
1 büyük çay bardağı irmik  
1 büyük çay bardağı toz şeker  
1 paket vanilya

Önce şeftaliler soyulur, ortadan ikiye kesilir. Şeftalilerin kesik yerleri alta gelecek şekilde kaselere yerleştirilir. Diğer yanda süt, şeker ve irmik bir tencereye konur, orta ateşte devamlı karıştırarak kabarana dek pişirilir. Ateşten almadan hemen önce vanilya eklenir. Karışım, içinde şeftali olan kaselere paylaşılır. Soğuyunca ikram edilir.

---