



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEFTALİ ARMUT KAYISI ERİK PELTESİ (DİYET)

250 gram her hangi cins meyve (karışık da olur.)

1/4 su bardağı su (Nişasta ezme için)

1,5 çorba kaşığı nişasta

1 su bardağı su (şeker için)

Çeşitli 250 gram meyve suyu süzğüden geçirilir. Bir bardak su, sekiz adet kesmeşeker ilâve edilerek kaynatılır. 1,5 çorba kaşığı nişasta, 1/4 bardak su ile sulandırılıp kaynamış meyve suyuna sulu nişasta bir telle karıştırılarak katılır. Beş dakika kadar kaynadıktan sonra ateşten alınır.
