



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TATLI BAHARATLI ŐEFTALİ (MİKRODALGA)

Malzeme

- 2 orba kaşığı kahverengi Őeker
- 1 orba kaşığı limon suyu
- 1/2 çay kaşığı vanilya
- 1/4 çay kaşığı yenibahar
- 3 orta boy soyulmuř ve dilimlenmiř Őeftali
- 1/4 bardak az yađlı yođurt

Hazırlanışı

Mikrodalga fırına girebilecek bir kasede Őekeri, limon suyunu, vanilyayı ve yenibaharı karıştırın. Őeftalileri ekleyin.

Mikrodalga fırında en yüksek derecede elinizdeki malzemeyi 3 ila 5 dakika arasında pişirin. Őeftaliler yumuşayınca fırından çıkarın.

Servis yaparken üzerlerine yođurt ekleyin. 4 porsiyonluk servis elde edeceksiniz.
