



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## VİTAMİN KUŞAĞI

<https://www.elele.com.tr>

250 gram krema  
60 gram bal  
80 gram ceviz  
110 gram kuru incir  
4 adet yumurta sarısı  
30 gram yulaf  
40 gram esmer şeker  
150 gram mürdüm eriği

Krema, esmer şeker, incir ve yulaf ocağa konup kaynatılır. Kaynadıktan sonra ceviz, bal ve yumurta sarısı eklenir. Kaplara doldurulur. Üzerine kesilmiş mürdüm erikleri konur. 180° C fırında 14 dakika pişirilir.

