



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ÇİTİR MEYVELER

1 su bardağı ayçekirdeği tanesi
1 su bardağı çamfıstığı
1 su bardağı susam
2 portakal
2 çorba kaşığı esmer şeker
250 gram kuru incir (doğranmış)
2 adet büyük boy muz
400 gram yoğurt

Çekidek ve çamfıstıklarını yağsız tavada 3 dakika kavurup susamı katın. 3 dakika daha kavurun. Soğumaya bırakın. 1 portakalın kabuğunu rendeleyip şeker ve incirlerle beraber çekirdeklere ilave edin. 2 dakika pişirin. Soğumaya bırakın. Kalan portakalı soyun. Küçük küpler şeklinde doğrayın. Muzları dilimleyin. Portakal ve yoğurtla karıştırın. Üzerine susamlı karışımı koyarak servis yapın.