



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Pelte al Kiwi

Kivili Pelte



4 kiwi  
1,5 bicchieri di zucchero  
4 cucchiaini amido di grano  
1 bustina di vaniglia  
4 bicchieri d'acqua

- # Si sbucciano i kiwi. E si tagliano in due e si tagliano abbastanza fine.
- # Nella pentola si mette l'acqua zucchero ed amido . Si miscelano bene finchè tutto materiale si inseriscono.
- # La pentola si inserisce sul fuoco medio e quando arriva al momento di bollimento si aggiungono i kiwi.
- # Si cucina con miscelare finché arriva alla coerenza e dopo si aggiunge la vaniglia.
- # Si condivide in 6 tazze poi si inserisce nello frigo.
- # Si può servizio tra due o tre ore insieme seconda volonta di figurare.

**Nota:** Il paese di kiwi è Asia Centrale. Si acclude vitamine di A e C. E'ricvo secondo dei minerali potassio magnesio e calcio.