



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

---

## Composta di Mela

Elma Kompostosu



6 mele  
2 bicchieri di zucchero  
3 garofani

- # Nella pentola si mettono 6 bicchieri d'acqua.
- # Durante riscaldamento d'acqua si lavano le mele, si sbuciano, si fettano come volendo.
- # Le mele si mettono nell'acqua riscaldando. Si cucinano nell'apentola coperta finchè morbisono.
- # Dopo che morbisono le mele si aggiungono garofani e zucchero così si cucina ancora per 5 - 10 minuti .
- # Si mettono nelle tazze uguale l'liquido e grani. Si raffreddono e servirsi.

**Nota:** Così si possono prepararsi le composte di melacotogna e pera.