



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ZM HOAFI



1 Su bardađı kuru zm
1 Su bardađı toz eker
3 Su bardađı su

- # Tencereye su ve kuru üzüm konur, orta ateşte zmler iene kadar pişirilir.
- # zmler iince eker eklenir, 10 dakika daha kaynatılır, ocaktan alınır.
- # Komposto kaselerine konur, soğuk olarak servis yapılır.

Not: En lezzetli zm hoafı, ekirdeksiz kuru zmden hazırlanır.