



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ARMUT TATLISI



6 Adet iri armt
12 Tatlı kaşığı toz Őeker
S için ceviz
ilek ya da viŐne reçeli suyu
Kaymak ya da krem Őanti

- # Armutlar soyulur, dikey olarak ikiye kesilir. Çekirdek yataęı temizlenir.
- # Her yarım armdun temizlenen yzeyine 1 tatlı kaşığı toz Őeker serpilir.
- # Btn armtlar aynı iŐlemden geçtikten sonra, zel fırın için retilmiŐ, Őeffaf poŐete tek sıra halinde dizilir.
- # PoŐetin ağzı sıkıca bağlanır ve u kısmı kesilir, ısıya dayanıklı bir kaba konur.
- # Önceden ısıtılmıŐ 200 derece fırında armtlar yumuŐayana kadar piŐirilir. (25 – 30 dakika)
- # Fırının içinde armtlar biraz soğuduktan sonra poŐetten çıkarılır, servis tabağına dizilir.
- # Armutlar tam soęuyunca zerine reel suyu gezdirilerek renklendirilir.
- # Kaymak, krem Őanti ,ceviz gibi malzemelerle sslenerek servise sunulur.

Not: Armut A, B1, B2, B6 ve C vitaminleri içerir. 100 gr.armt 60 kalri verir.