



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'in Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

KİVİLİ PELTE



4 adet olgun kivi
1,5 su bardağı şeker
4 çorba kaşığı buğday nişastası
1 paket vanilya
4 su bardağı su

- # Kiviler soyulur. Ortadan ikiye kesilir ve mümkün olduğunca ince doğranır.
- # Tencereye soğuk su, şeker ve nişasta konur. Malzemeler tamamen eriyene kadar karıştırılır.
- # Tencere orta ateşe yerleştirilir. Kaynama noktasına gelmeden ısınca kiviler atılır.
- # Sürekli karıştırarak karışım şeffaflaşmaya ve kıvam alıncaya kadar pişirilir. En son vanilya eklenir.
- # 6 adet kaseye paylaşılır. Sıcaklığı çıkınca buzdolabına yerleştirilir.
- # 2-3 saat sonra arzu edilen süs malzemesiyle süslenerek ikram edilir.

Not: Kivinin anavatanı Doğu Asya'dır. A ve C vitaminleri içerir. Potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir açısından zengindir.