



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

## MUZLU GÜLLAÇ



8 adet g lla  yaprađı  
içi için:  
4 adet muz  
Yarım su bardağı pudra  ekeri  
 erbeti için:  
5 su bardađı süt  
2,5 su bardađı toz  eker  
 zeri için:  
Yarım  ay bardağı d v lm   badem

- # Süt ve  eker bir tencereye konur. Orta ateşte kaynatmadan ısıtılır.
- # Muzlar soyulur, üzerine pudra  ekeri eklenir, çatalla ezilerek p re yapılır.
- # İlk g lla  yaprağı bir tepsiye konur.  zerine sıcak sütlü  erbetten birkaç kepçe gezdirilir.
- # Daha sonra yumu amı  g lla  yaprağı ortadan ikiye katlanır.
- # Uzun kenarına yeteri kadar muz püresi bırakılır.  nce rulo yapılır, sonra kendi etrafında döndürerek sarılır.
- # Bütün g lla  yaprakları aynı şekilde hazırlanır. (Süt yumu atmamaya ba larsa yeniden ısıtılabilir.)
- # G lla lar bir fırın tepsisine dizilir.  zerine kalan  erbet gezdirilir.
- # Buzdolabında 2 saat dinlendirildikten sonra bademle süslenerek servise sunulur.

**Not:** Muz kısa sürede kararan bir meyvedir. Rengini korumak için limon kullanılmaması tavsiye edilir. Limon tatlının tadını bozabilir.