



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

## DEMİRHİNDİ ŐERBETİ



200 gr kuru demirhindi  
3 su bardađı Őeker  
2 litre su

- # Demirhindi yıkanır, suyu süzülür, çukur bir kaba aktarılır.
- # Üzerini bir parmak geçecek kadar kaynar su konur. Bir saat dinlendirilir.
- # Daha sonra demirhindi suyuyla birlikte tencereye aktarılır. Sođuk su eklenir ve kaynama noktasına gelene kadar pişirilir.
- # Őeker ilave edilir. 6-7 dakika daha pişirilir. Ateşten alınır.
- # Biraz ılıdıktan sonra tülbentten geçirilir. Srahiye aktarılır.
- # Buzdolabında sođuduktan sonra ikram edilir.

Not: Demirhindinin diğer adı "bardaş" eriğidir. Hindistan ve Arap yarımadasında yetişir. Susuzluk hissini azalttığı ve hazım sıkıntısını giderdiği için Ramazan ayında sevilerek tüketilir.