



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

## ARMUT TATLISI



6 Adet iri armut  
12 Tatlı kaşığı toz şeker  
Sü için ceviz  
Çilek ya da vişne reçeli suyu  
Kaymak ya da krem şanti

- # Armutlar soyulur, dikey olarak ikiye kesilir. Çekirdek yatağı temizlenir.
- # Her yarım armudun temizlenen yüzeyine 1 tatlı kaşığı toz şeker serpilir.
- # Bütün armutlar aynı işlemde geçtikten sonra, özel fırın için üretilmiş, şeffaf poşete tek sıra halinde dizilir.
- # Poşetin ağzı sıkıca bağlanır ve uç kısmı kesilir, ısıya dayanıklı bir kaba konur.
- # Önceden ısıtılmış 200 derece fırında armutlar yumuşayana kadar pişirilir. (25 - 30 dakika)
- # Fırının içinde armutlar biraz soğuduktan sonra poşetten çıkarılır, servis tabağına dizilir.
- # Armutlar tam soğuyunca üzerine reçel suyu gezdirilerek renklendirilir.
- # Kaymak, krem şanti ,ceviz gibi malzemelerle süslenecek servise sunulur.

Not: Armut A, B1, B2, B6 ve C vitaminleri içerir. 100 gr.armut 60 kalöri verir.