



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## DİYET MISIR UNU HELVASI

1 su bardağı mısır unu  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 su bardağı elma suyu  
1 su bardağı su

Tencereye mısır unu, sıvıyağ konur. Kokusu çıkana kadar kavrulur. Ateşten alınır. Elma suyu ve su ilave edilir. Tekrar kısık ateşe yerleştirilir. Devamlı karıştırarak helva, tencereye yapışmayana kadar pişirilir. Ateşten alınır. 20 dakika dinlendirilir. Kaşık kaşık servis tabağına bırakılır.

---