



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI HELVA

1 paket tereyağı
4 su bardağı un
1 su bardağı iç badem
1 su bardağı bal
2,5 su bardağı su

Ilık su ve bal karıştırılır, bir kenarda bekletilir. Tereyağı ne un, un pembeleşene kedar kavrulur. Sonra iç kabuğu soyulmuş badem katılır, 10 dakika daha kavrulur. Üzerine ılık ballı su dökülür, kısık ateşte ara ara karıştırarak yarım saat ocakta tutulur. Yarım saat demlendirdikten sonra çatalla karıştırılır.