



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ KESTANE UNU HELVASI

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

2 su bardağı kestane unu
2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı
1 avuç çam fıstığı
1 ¼ su bardağı badem sütü
½ su bardağı esmer toz şeker

Orta harlı ateşte hindistan ceviziyağını eritip fıstıkları kehribar rengi olana kadar (yaklaşık 3 dakika) kavurun. Unu ekleyip hafif pembeleşip, kokusu çıkana kadar (yaklaşık 5 dakika) kavurun. Badem sütü ve toz şekeri ekleyip, iyice karıştırın ve tüm sütü çeker çekmez altını kapatın. Bir kaba alıp iyice bastırın ve soğuyunca dilim dilim kesip servis edin.

