



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAŞHAŞ HELVASI (ISPARTA)

Bu tatlı için kavrulup ezilmiş haşhaş gerekir. Bir dığana biraz yağ konur. Hafif ısınan yağa bir kilo pekmez dökülür ve kaynayınca, yarım kilo ezilmiş haşhaş ilave edilerek sürekli karıştırılır. Karıştırılırken, iki üç kaşık un ilave edilir. İyice koyulaşınca ocaktan alınır ve karıştırılmaya devam edilir. Sıcak ya da soğuk yenir.
