



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞHAŞ HELVASI (ISPARTA)

Anadolujet Magazin

1,5 su bardağı pekmez
3 çorba kaşığı kavrulmuş ve ezilmiş haşhaş tohumu
1 çorba kaşığı tereyağı
3 çorba kaşığı dolusu kuru olarak kavrulmuş un

Teflon bir tencereye pekmezi ve bir kaşık tereyağını koyup yağ eridikten sonra kaynarken içine haşhaş tohumu konur. Güzelce karıştırarak biraz daha kaynadıktan sonra karıştırma karıştırma un eklenir. Koyulaşana kadar pişirilip altı kapatılır. Soğuduktan sonra kaşıkla şekil verip servis yapılır.

Not: Haşhaş helvasını, bol kalorili olması nedeniyle enerji vermesini de göz önüne alırsak; un oranını azaltıp içine biraz da dövülmüş ceviz ilavesiyle soğuduktan sonra kavanoza koyarsak sabah kahvaltısında çocuklarınızın ekmeğine sürebilirsiniz.