



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELVALI KANEPE

125 gr tahin helva
Yarım ay bardağı portakal suyu
Tost ekmeęi

Helva bir kaba konur. zerine portakal suyu ilave edilir. atal yardımıyla şeklini tamamen kaybedene kadar ezilir.

Tost ekmeklerinin kenarları kesilerek çıkarılır. zerine helvalı karışım sürölür.
