



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HURMALI UN HELVASI

1 su bardağı yumuşatılmış hurma
200 gr. tereyađı
3 su bardađı un
2 su bardađı süt
2 su bardađı toz řeker

Tereyağını eritip unu ekliyoruz. Pembeleřene dek karıştırarak kavuruyoruz. Sütün içinde şekeri eritiyoruz. Unun içine hurmaları ilave edip hepsini şekerli süt ile buluşturup karıştırıyoruz.