



Yiyiniz iÅşiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARAÅUVAL HELVASI (ÅORUM)

3/4 su bardaÅ kara pekmez

2 su bardaÅ un

1/4 su bardaÅ su

Unu geniÅ bir tavada pembeleÅene kadar kavurun.

Pekmez ile suyu da bir kasede karÅtÅurun.

Daha sonra unu ocaktan alÅp biraz ÅlÅyÅnca pekmezli karÅmÅ ilave edin.

GÅ¼zelce karÅrdÅktan sonra dilediÅiniz gibi Åkil verip servis edebilirsiniz.