



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARAÇUVAL HELVASI (ÇORUM)

2 kase un,
Yarım kase pekmez
Yarım kase su
Yarım kase ceviz

Un bir tavaya alınır, rengi kahverengine dönene kadar kavrulur. Sonra karıştırarak soğutulur. Üzerine üzüm pekmezi, su ilave edilir ve yoğurmaya başlanır. Bütünleşince iri dövülmüş ceviz katılır, kısa süre yoğrulur. Harçtan ceviz kadar parçalar alınır, yuvarlanır ve servis tabağına dizilir.
