



Yiyiniz iÅşiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KARAÅUVAL HELVASI (ÅORUM)

2 kase un,
YarÅ±m kase pekmez
YarÅ±m kase su
YarÅ±m kase ceviz

Un bir tavaya alÅ±nÅ±r, rengi kahverengine dÅ¶nene kadar kavrulur. Sonra karÅ±ÅtÅ±rarak soÅutulur. Åezlerine Å¼zÅ¼m pekmezi, su ilave edilir ve yoÅurmaya baÅlanÅ±r. BÅ¼tÅ¼nleÅince iri dÅ¶vÅ¼lmÅ¼Å ceviz katÅ±lÅ±r, kÅ±sa sÅ¼re yoÅrulur. HarÅtan ceviz kadar parÅalar alÅ±nÅ±r, yuvarlanÅ±r ve servis tabaÅÅ±na dizilir.