



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KENEVİR HELVASI

3 orba kaşığı pirinç unu
7 orba kaşığı toz şeker
750 ml süt
1 kaşık margarin
250 gr kenevir tohumu
1/2 su bardağı badem
1/2 su bardağı susam
1/2 su bardağı ceviz
1/2 su bardağı fındık
1/2 su bardağı leblebi
4 orba kaşığı toz şeker
125 gr zm pekmezi

250 gr. keneviri süzgeçte bol su ile yıkayın. Daha sonra geniş bir tavada ve yüksek ateşte sürekli karıştırılarak yaklaşık 10 dakika kavurun. 1/2'şer bardak ceviz, badem ve fındığı valsoda dişe gelecek kıvamda çekin. 1/2 su bardağı susamla birlikte kenevirin üzerine eklenerek, kavurma işlemine devam edin. Bu esnada kenevir tohumları patlamış mısır edasıyla tavada şenlenmeye başlayacak. 10 dakika daha kavrulduktan sonra 125 gr. zm pekmezi ve 4 çorba kaşığı toz şekeri ilave edin ve karıştırarak kavurmaya devam edin. Yoğun bir kıvama geldikten sonra ocağın altı kapatın. Muhallebisi için 750 ml. sütü, 3 çorba kaşığı pirinç unu ile açarak karıştırıp bir tencerede kaynatın. 7 çorba kaşığı toz şeker ekleyin ve kıvamı yoğunlaşınca 1 çorba kaşığı margarin ile lezzetlendirin. Daha sonra ılıması için bekletin 1/2 su bardağı leblebiyi valsoda çekip, un kıvamına getirin. Hem tatlıya lezzet vermesi hem de servis tabağından rahat çıkması için, servis tabağına un haline gelen leblebiyi serin. Leblebinin zerine yerleşen tatlıyı kaşık yardımıyla bastırılarak düzleştirin ve üzerine hazırladığınız muhallebiden gezdirek, buzdolabında soğumaya bırakın.