



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY KENEVİR HELVASI

2 su bardağı pekmez
1 su bardağı kenevir tohumu
1 ay bardağı ceviz
1 ay bardağı badem
1 ay bardağı sarı leblebi

Ceviz, badem ve leblebi iri çekilir. Kenevir tohumu tavaya aktarılır, yağsız olarak kokusu çıkana kadar kavrulur. Pekmez başka bir tencereye aktarılır. Orta ateşte kaynatılır. Keten tohumu ve diğ er malzemeler katılır. Birlikte büt ünleş ene kadar piş irilir. Kenarlı bir kaba dök ülü r, cevizle süslenir.