



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## LOR HELVA

Piyale vanilinli pirinç unu: 30 gr.  
Luna kase margarin: 100 gr.  
Piyale un: 1 çay bardađı  
Piyale buğday nişastası: 1 çay bardağı  
Kaynamış sıcak süt: 1,5 su bardağı  
Toz řeker: 1,5 su bardađı  
İri kırılmış ceviz: 1 su bardağı  
Tatlı lor: 100 gr.

Margarini tencereye alıp eritin. Un, nişasta ve Piyale Vanilinli Pirinç Unu'nu ekleyip kısık ateşte fe sürekli karıştırarak rengi koyulaşana kadar kavurun. Sonra kaynar haldeki sütü ekleyip, helva sütü çekene kadar karıştırın. şeker ve cevizini ekleyip birkaç kez karıştırdıktan sonra helvayı ocaktan alıp 15-20 dakika demlenmesi için bekletin. Helvayı kaşık yardımı ile şekillendirin, üzerine tatlı loru serpip ılık yada soğuk olarak servis yapın.

