



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİYANE HELVASI

1 litre süt
250 gram margarin
Un Yoğurulduğunda ufalanacak şekilde olana kadar az az eklenir
Şerbet:
1 bardak su
1 bardak şeker

Süt, margarin ve un karıştırılır. Karışım tel süzgeçten ufalanarak geçirilir. Geçirilen karışım hafif tavlama için önce yağsız tavada hafif kavrulur. Tekrar tel süzgeçten geçirilir. Son olarak da yağlanmış tavada tekrar pembeleşinceye kadar kavrulur. Miyane soğuyunca sıcak şerbetin içerisine dökülüp karıştırılır. Soğuyunca servis yapılır.