



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZLU UN HELVASI

- 1 adet rendelenmiş muz
- 2 su bardağı un
- 1 su bardağı süt
- 1.5 çay bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı su
- 1 çay bardağı ezilmiş ceviz

Önce margarini eritiyoruz, daha sonra unu da ekleyip kavuruyoruz. Derin bir kase içinde 2 su bardağı su ve 1 su bardağı toz şekerini karıştırıyoruz, şekeri eritene kadar. Kavrulmuş unun içine rendelenmiş muzunu da ekleyip 2 dk kadar daha kızartıyoruz sonra hazırlanan şekerli sütlü karışımı ekliyoruz, unun üzerine 5 dk kadar helvanın çekmesini bekliyoruz, sütlü şekerli suyu. En son üzerine cevizini ekliyoruz sonra servise hazır.

