



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PEKMEZ HELVASI (KONYA)

(Kara Helva)

Malzemeler:

1 sb sadeyağ (eritilmiş tuzu alınmış)

1 sb un (ikinci kalite)

1 sb pekmez

Yapılışı:

Çok hafif ateşte yağ ile unu pembeleşinceye kadar kavurun. Ayrı bir kaptaki pekmezi ısıtın. Kavrulmuş meyaneği ateşten alarak pekmezi dökün, tekrar ateşe koyun, pekmezi çekinceye kadar karıştırın. 10 dk dinlendirin, lengeriye düzenleyin.