



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PEKMEZLİ UN HELVASI

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

150 g tereyağı  
1.5 su bardağı un  
150 g dut pekmezi  
1 su bardağı toz şeker  
½ su bardağı su  
Ceviz, fındık, fıstık  
3 yemek kaşığı tahin

Yağı bir tencerede hafif ısıtınız.  
Unu ilave ederek pembeleşinceye kadar kavurunuz.  
Pekmez, şeker ve suyu karıştırınız.  
Kavrulmuş karışıma ilave ederek 2 dakika kadar karıştırarak pişiriniz.  
Helva suyunu çekincece 2-3 yemek kaşığı tahin ilave edip kevgirle karıştırınız.  
Helvayı biraz dinlendiriniz.  
Servis tabaklarına alarak şekil veriniz.  
Dövülmüş ceviz, fındık, fıstık serpererek servis yapınız.