



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SABUN-İ HELVA

1,5 su bardağı Bizim Mutfak Buğday Nişastası  
3 su bardağı su  
250 gr bal  
250 gr çekilmiş badem içi  
50 gr Teremyağ

Balı su ilave etmeden bir kaptan benmari usulü ısıtın. Nişastayı su ile eritip tencereye süzün. Nişastayı ve çekilmiş badem içini ekleyin. Tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak pişirin. Helva koyu bir kıvama gelince Teremyağını ilave edin. Sürekli karıştırarak kısık ateşte 10 dakika daha kavurun. Ocaktan alın. İnce çekilmiş antepfıstığı ile süsleyerek servis yapın.