



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SABUNİYE HELVASI (BADEMLİ)

1,5 su bardağı toz şeker
2/5 paket tereyağı (150 gr)
1 su bardağı buğday nişastası
1,5 su bardağı su
1 çay bardağı iç badem

Bademler kaynar suda tutularak ince kabuğu yumuşatılır ve çekerek soyulur. Bademler boyuna ikiye kesilir. Tereyağ ve toz şeker tencereye konur. Orta ateşte kavrulur. Şeker erimeye başlayınca suda eritilmiş nişasta atılır. Hemen arkasından bademler atılır. Sürekli ve ezerek karıştırılır. Rengi koyulaşır, katılaştıkça kıvama gelmiş demektir. Tabaklara konarak servise sunulur.
