



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARAY HELVASI (MUDURNU BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

Un
2 Su bardağı su
3 Yemek Kaşığı Tereyağı
1 Su bardağı Şeker

Un yağda kavrularak miyane haline getirilir. Şeker suda ağda kıvamına gelinceye kadar kaynatılır. Daha sonra elde çekiştirilerek liflenmesi sağlanır. Biraz dinlendikten sonra tepsiye tepilir. Unun ve şekerin birbirine iyice karıştırılıp yedirilmesi gerekmektedir. Tepsiye tepilen tatlı baklava şeklinde kesilerek servis yapılır.

