



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI UN HELVASI (MERSİN)

3 su bardağı un
2 su bardağı pekmez
1,5 su bardağı susam

Geniş bir tavaya un ekleyip tahta kaşık yardımıyla sürekli karıştırarak hafif sararıncaya kadar 5-6 dakika kavurun.

Kavurduğunuz unu geniş bir kaba alın.

Susama da anı işlemleri uygulayıp kavurun.

Kavrulan susamı unun üzerine ekleyin.

Pekmezi azar azar ilave edip yoğurmaya başlayın.

Pekmez tüm malzemeye karışıp malzeme hamur halini alınca ceviz büyüklüğünde parçalar koparın.

Parçaları elinizde köfte yapar gibi şekillendirin.

Hazırladığınız helvaları bir tabağa dizin ve servis yapın.

