



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SÜTLÜ İRMİK HELVASI

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği

İrmik  
Çam fıstığı  
Süt  
Yağ  
Tatlandırıcı

İrmiği ve fıstıkları tencereye koyun. Yağsız olarak irmiğin rengi değişinceye kadar kısık ateşte kavurun. Ocağı kapatın. Yağı tahta kaşıkla sıcak irmiğe yedirin, ılınınca tatlandırıcıyı koyup karıştırın. Ilık sütü de ilave edip tekrar karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp demlendirdikten sonra servis yapın.