



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOP HELVA (ABANA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 kg. Un
1 Su Bardağı Pekmez
1 Su Bardağı Ceviz
1 Bardak Su

Un tencerede kavrulur ve esmerleşmeye başlayıp kokusu çıkınca ocaktan alınır.

İçerisine 1 bardak su ile sulandırılan pekmez ve ceviz ilave edilir.

Yumruk büyüklüğünde toplar yapılır ve servis edilir.