



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOSMANAGARA (SEBEN BOLU)

Fatma İnci Bozkurt - Melek Yaman

Un
Pekmez ya da Şerbetli Su
Yağ

Un yağla birlikte kavrulur.
Sap sarı olunca pekmez ilave edilir. Pekmezle karılır.
Helva kıvamına gelince alınır.