



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞSIZ HELVA

- 1 Yemek Kaşığı Sana Mutlu Aile
- 5 Kahve Fincanı pudra şekeri
- 3 Kahve Fincanı süt
- 1 Paket vanilya
- 5 Kahve Fincanı irmik
- 2 Kahve Fincanı su
- 2 Kahve Fincanı ceviz içi

Kısık ateşte irmik devamlı karıştırılarak 40 dk kavrulur.su,süt,şeker iyice karıştırılıp eritilir. Soğuk olarak yavaş yavaş tencereye aktarılır.karıştırılır.kısık ateşte 15 dk pişirilir. Derin bir servis kabına alınıp bastırılır. Üzerine pudra şekeri serpilip servis yapılır.