



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞSIZ İRMİK HELVASI

1 su bardağı irmik
1 çorba kaşığı çam fıstığı
2 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı tarçın
3/4 su bardağı şeker

İrmik ve fıstığı hafif hararetli ısıda karıştırarak pembeleştiriniz. Sütü kaynatıp şekerini katınız. Karıştırarak İrmiğe ilave ediniz. Kapağını örtüp 10 dakika pişiriniz. (Sütünü çekinceye kadar) Kaşıkla alıp servis tabağına dizerek üzerine tarçın serpiniz.