



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazi Lezzetler® Kochrezepte

---

## Trockene Helva

Kuru Helva



1 Schale Mehl  
 $\frac{3}{4}$  Schale Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Schale geschmolzene Margarine  
1 Teeglas Walnüsse  
1 EL Zimt

- # Mehl in ein Topf geben und ohne Öl hinzugeben bei mittlerer Hitze rosarot anbraten.
- # Die Margarine hinzugeben und durch zerdrücken und schmelzen mit dem Mehl gut vermischen.
- # Sobald das Mehl die Margarine aufgesaugt hat, Zucker hinzugeben und ohne dass es schmilzt unterrühren.
- # Schließlich grob gehackte Walnüsse hinzugeben und unterrühren, vom Herd nehmen.
- # In eine konisch tiefe Schale einfüllen mit dem Löffel eindrücken und mit Zimt abschmecken.
- # Zusammen mit Tee servieren.

**Tipp:** Diese Helva wird im Gegensatz zu anderen Helvaarten ohne Ruhe- und Wartezeit serviert.