



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

Helva aus Grießmehl

İrmik Helvası



2 Gläser Grießmehl
1 Glas Sonnenblumen- oder Haselnussöl
2 Gläser Wasser
2 Gläser Milch
3 Gläser Zucker
1 Teeglas Mandeln
Zimt

- # Öl in einen Topf geben bei mittlerer Hitze erhitzen und die geschälten Mandeln hinzugeben.
- # Anbraten bis sich die Mandeln rosarot verfärbt haben Grießmehl hinzugeben und zusammen anbraten.
- # Wenn das Grießmehl eine helle braune Farbe erhält dann den Herd ausschalten.
- # Nach 5 Minuten ein Glas Milch hineinfüllen und vermischen.
- # Den Herd wieder einschalten ein Glas Milch und den kalten Sirup aus 2 Gläsern Wasser und 3 Gläsern Zucker hineinfüllen.
- # Bei niedriger Hitze bei gelegentlichem Umrühren bis das Sirup aufgesogen wurde köcheln lassen (ca. 30 Minuten).
- # Grießhelva vom Herd nehmen sobald es eine feste Konsistenz erreicht hat und mit Küchenpapier abdecken und ziehen lassen.
- # Danach mit einer Gabel umrühren um das auflockern des Grießhelvas zu gewährleisten.
- # In einen Servierteller geben und mit Zimt abschmecken und servieren.

Tipp: Die Mandeln nicht zulange anbraten bevor man das Grießmehl hinzugibt, denn sie werden auch mit dem Grießmehl weiterhin angebraten und würden einen bitteren geschmack entwickeln.