



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'in Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## YAĞSIZ İRMİK HELVASI



2 Su bardağı irmik  
4 Su bardağı süt  
3 Su bardağı pudra şekeri  
1 Paket vanilya  
1 Çay bardağı badem

- # İrmik ve iç kabuğu soyulmuş badem tencereye konur, çok kısık ateşli ocağa yerleştirilir.
- # Yaklaşık yarım saat, ara sıra karıştırılarak kavrulur.
- # Rengi değişen irmikli bademin üzerine, kaynar süt dökülür, ocak söndürülür ve tencerenin kapağı kapatılır.
- # Kapak kapalı olarak 10 dakika dinlendirilir, hiç karıştırılmadan süt çektilir.
- # Süre sonunda kapak açılır, 2,5 su bardağı pudra şekeri ve vanilya içine katılır, iyice karıştırılır.
- # Kapağı tekrar kapatılır 5 - 10 dakika daha dinlendirilir.
- # Servis tabağına alınır, üzerine kalan pudra şekeri serpilir.
- # Servis yapılır.

**Not:** Yağsız irmik helvası, diğer irmik helvasına göre biraz yapışık olur.