Diyet Un Helvas

težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **120 ml**maslinovog ulja
- **1 kašika**putera
- **170 ml**integralnog brašna
- **300 ml**mlijeka 0,9 % mm
- **150 ml**slatkog pekmeza od jabuka
- **1 kesica**vanilin šecera
- I još:
- kokosovo brašno
- orah
- bademi
- pistaci....

Priprema

U šerpicu sipati mlijeko i pekmez od jabuka (možete koristiti i melasu), pa dodati vanilin šecer. Prokuhati, pa maknuti sa vatre. Zagrijati ulje, dodati puter i brašno. Na laganoj vatri pržiti brašno, uz neprestano miješanje, oko 20 minuta.

Zatim, u brašno sipajte mlijeko sa pekmezom u tankom mlazu (uz neprestano miješanje)! Kuhajte još minut-dva.

Halvu sipajte u kalupe, prohladite, pa servirajte. Pospite kokosovim brašnom, sjeckanim orasima, pistacima, bademima...po ukusu!

Savet