



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET EKMEKLER

3 su bardağı kepekli un
1 paket kabartma tozu
10 gram yaş maya
1,5 su bardağı süt ya da su
1 çay kaşığı tuz
2 çorba kaşığı yoğurt

Derin bir kabın içinde yaş maya ve sütü karıştırıp 10 dakika dinlendirin. Üzerine unu, yoğurdu, kabartma tozunu ekleyip yumuşak bir hamur olana dek yoğurun. Kepekli hamuru yoğurmak biraz daha zordur. İstenirse yarı yarıya normal un da konulabilir. Hamuru yoğurup 20 dakika dinlendirin. Üzerini örtüp daha yumuşak kalmasını sağlayın. Hamurdan yuvarlaklar yapın ve tepsiye dizin. 5 dakika da tepside bekletin. 200 derecedeki fırında 25 dakika pişirip çıkartın. Sıcak olarak ikram edin.