



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KAP EKMEK

1 paket abul maya
1 su bardağı ılık su
1 ay kaşığı toz Őeker
1 ay kaşığı tuz
2 orba kaşığı sıvıyağ
Alabildiđi kadar un

Ilık su, Őeker ve maya yoğurma kabına aktarılır. Biraz karıştırdıktan sonra sıvıyağ, tuz ve toplanana kadar un ilave ederek yoğrulur. Hamurun zeri kapatılır, 1 saat dinlendirilir. Sonra biraz daha yoğrulur. Minik plastik, silikon kek kalıpları hafifçe yağlanır. Hamur parçaları kalıpların dörtte un dolduracak miktarda konur. zerine fırçayla biraz unlu su sürülür. İçinde su bulunan tenepsiyeye konur. 180 derece fırına verilir. Kabarıp kızarana kadar pişirilir.