



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

## NOHUT MAYALI EKMEK

3 su bardağı kadar un  
1 ay bardağı nohut  
1 orba kaşığı şeker  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 su bardağı kadar su

Derin bir kabın içinde dövölmüş çiğ nohudu ve ılık suyu karıştırın. 1 saat kadar mayalanmasını bekleyin. Üzerine un, şeker ve tuzu ekleyip kırın, yumuşak bir hamur yoğurun. Bu karışımı kabarması için yarım saat bekletin. Hamuru kabarcınca unlanmış tezgahda iyice yoğurup şekil verin. Tepsiyeye yerleştirin. Üzerine biraz su serpip 200 derecedeki fırında 45 dakika pişirip sıcak sıcak servis yapın. ıkınca kenarları ktır olsun diye tereyağı sürüp fırında 5 dakika daha bekletin.

