



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AROMALI TAM BUĞDAY EKMEĞİ

200 ml ılık su  
1 ay bardağı ılık süt  
3 su bardağı tam buğday unu  
1 paket maya  
1 diř sarımsak  
2 yemek kaşığı kıyılmış taze kekik  
3 yemek kaşığı yulaf ezmesi  
1 fincan süt  
1 tutam tuz  
50 gr margarin

Un, tuz ve mayayı geniş bir kaptaki karıştırın. Ilık su ve 1 çay bardağı sütü ekleyin yoğurun. Ele yapışmayan yumuşak bir un için gerekirse un ekleyin. Sarımsak ve kekiği ekleyip karıştırın. Üzerini örterek 1 saat mayalanmaya bırakın. Mayalanan hamurdan küçük parçalar koparıp yağlı tepsiye dizin. zerine fırça ile süt sürün ve yulaf ezmesi sürün. 200 dereceye ayarlanmış fırında 30 dk pişirin.

