



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAVDAR EKMEĞİ

<https://www.ruhundoysun.com>

Başlangıç Mayası İçin:

45 g Yoğurt

125 g Çavdar unu

¼ tatlı kaşığı Tatlı Maya

Tahıllar İçin:

170 g Çavdar unu

85 g Ayçekirdeği

500 ml Su

Ekmek İçin:

200 g Çavdar Unu

10 g Deniz tuzu

20 g Pekmez

¼ tatlı kaşığı Kuru Maya

250 ml Su

Başlangıç mayası için gereken malzemeleri karıştır, üstü kapalı bir şekilde 1 gece oda sıcaklığında beklet.

Tahılları suyla karıştırıp üzerini kapat, 1 gece oda sıcaklığında beklet.

Ertesi gün tahılları süz ve geniş bir kaptaki başlangıç mayasıyla karıştır.

Su hariç kalan ekmek malzemelerini tahıllı karışıma ekle.

Suyu tüm malzemeye yavaş yavaş yedir.

Hazırladığın harcı tereyağ ile kapladığın kalıba dök, üzeri açık bir şekilde, fırının mayalama programında 1 saat mayala.

Grundig fırını 210 C dereceye ayarla.

Ekmeği ilk önce 210 C'de 10 dakika, daha sonra 165 C'ye düşürüp 3 saat pişir. Pişme süresi bittikten sonra kalıbından çıkartıp fırın teli üzerinde soğumaya bırak.

