



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAVDAR EKMEĞİ

1 cup + 1/8 cup ılık su (1 subardağı+1/3 su bardağı su)
2+1/2 tbsp zeytinyağı (2,5 yemek kaşığı)
2+1/2 tbsp esmer şeker (bazen toz şeker kullanıyorum)(2,5 yemek kaşığı)
1+1/2 tsp tuz (1,5 tatlı kaşığı tuz)
3 Cup Çavdar unu (3 su bardağı un silme)
1+1/4 tsp instant maya (1+1/4 tatlı kaşığı)

Bu sıralama ile malzemeleri makinanın kabına koyun ve yoğurma, pişirme işlemini başlatın. Bu işlemi normal temel ekmek yaptığımız 1 numaralı programda uyguluyorum.
Elinde yoğurarak yapacak olanlar için yine aynı sırayla malzemeleri kaba koyup yoğurun ve üzerini örtüp 40 dk kabartın (sıcak ortamda. Güneş ile ısınmış oda yada kalörifer yanı) Tekrar yoğurun ve iyice kabardıktan sonra önceden ısınmış 180-190 derecede pişirin.

Not: Çavdar unu alırken dikkat edin. Bazıları saf çavdar olabiliyor. O zaman 2 bardak normal un, 1 bardak çavdar karıştırın.