



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAVDAR UNLU MİNİ EKMEKLER

500 gr çavdar unu
350 ml ılık su
1 paket Pakmaya Ekşi Mayalı Esmer Ekmek Harcı
2 çay kaşığı tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı keten tohumu
1 yemek kaşığı yulaf kepeği

Bir karıştırma kabına unu eleyin. Üzerine Pakmaya Ekşi Mayalı Esmer Ekmek Harcı paketinin tamamını ve tuzu döküp kaşıkla iyice karıştırın. Zeytinyağını ve ölçülü ılık suyu azar azar ilave ederek hamuru yoğurmaya başlayın. El ile veya hamur yoğurma makinesi ile pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar yaklaşık 10 dakika yoğurun. Hamurun üzerini örterek ılık bir yerde, yarım saat bekletin. Hamur mayalanınca keten tohumu ile yulaf kepeğini ilave ederek tekrar yoğurun. Hamuru 12 veya 15 eşit parçaya ayırın. Her hamur parçasını un serpilmiş tezgahın üzerinde yoğurarak kayık şeklinde formunu tamamlayın. Hamurları yağlı kağıt serili fırın tepsilerine aralıklı olarak yerleştirin. Hamurları oda ısısında yarım saat daha mayalandırın. Mayalanma süreci bittğinde sivri uçlu bir bıçak yardımı ile çapraz kesikler oluşturun. Hamur ikinci kez mayalanınca önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin. Fırın ısısını 180 dereceye indirin. 12-15 dakika daha pişirin.

