



## ÇEKİRDEKLİ EKMEK

500 gr tam tahıllı un  
75 gr çekirdek  
2 yemek kaşığı sirke  
300 ml su  
1 yaş maya  
1 tatlı kaşığından az tuz

Mayayı suda eritin  
Suyun ısısı ılık olmalı  
Elde ettiğiniz sıvıyı un, sirke ve tuz ile karıştırın  
Çekirdekleri hamurun içine ekleyin ve karıştırın  
Ardından ekmeği fırına sürebilirsiniz.

