



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇEKİRDEKLİ KÖY EKMEĞİ

2 su bardağı tam buğday unu
2 su bardağı çavdar unu
1 su bardağı ayıklanmış kabak çekirdeği
1 çay bardağı haşlanmış nohut
2 çorba kaşığı yoğurt
5 gram yaş maya
1 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Aldığı kadar su

Öncelikle haşlanmış nohudu mutfak robotunda çekin ve içine yoğurdu, yaş mayayı koyup karıştırın. 15 dakika bekletin, kabarcınca içine unları, zeytinyağı, tuzu ve ılık suyu ekleyip hamur haline getirin. 35 dakika da bu hamurun mayalanmasını bekleyin. Daha sonra istediğiniz şekiller verin. Tepsiye dizip üzerine su süsün ve çekirdekleri serpin. 170 derecede 40 dakika kadar ekmekleri pişirin. Çıkınca sıcak sıcak ikram edin.