



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ KETEN TOHURLU EKMEK

1 ay bardağı ayıklanmış çekirdek
4 orba kaşığı keten tohumu
2 orba kaşığı yulaf
2 orba kaşığı çörekotu
3.5 su bardađı un
2 orba kaşığı kuru maya
1 ay kaşığı tuz
1 su bardağı ılık süt
1 ay kaşığı mahlep
2 adet haşlanmış patates
50 gram kařar peyniri

Derin bir kabin içine unu, mayayı, mahlebi, haşlanmış, rendelenmiş patatesi ve tuzu koyup harmanlayın. Üzerine ılık sütü ekleyip yumuşak bir hamur tutun. Bu hamuru bezelere ayırıp 20 dakika dinlendirin. Dinlenen hamura istediğiniz büyüklüğünde şekil verip fırın kabına alın. Üzerine su sürüp çekirdek ve diğer malzemeleri serpiştirin 200 derecede 45 dakika kadar pişirin. Piřen ekmeklerin üzerine nemli bir bez örtüp 5 dakika dinlendirip ikram edin.