



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

CEVİZLİ KURU MEYVELİ ESMEK EKMEK

1 kg tam buğday unu
2,5 su bardağı su
300 gram ekşi maya
1 çorba kaşığı bal
40 gram ceviz
40 gram kayısı
40 gram incir
40 gram ayçekirdeği

Un, su, maya, ceviz, kayısı, bal, incir ve ay çekirdeğini karıştırın. Bu karışımı iyice yoğurup ele az yapışacak kıvama getirin. Hamurun üzerini bir bezle örtüp, bir buçuk katı kadar büyüene dek dinlendirin. İstenen boyuta geldiğinde elinizle güzelce şekil verin ve önceden 220 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirin. Dilimleyip servis edin.