



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET EKMEK

2 su bardağı tam tahıllı un
1 çay bardağı kepekli un
1 su bardağı normal un
1 çay bardağı pekmez
1 çorba kaşığı kuru maya
1 çorba kaşığı bal
1 su bardağı kıyılmış ceviz içi
1 çay kaşığı tuz
1,5 su bardağı ılık su
1 çay bardağı yoğurt

Unların derin kabin içinde karıştırın. İçine pekmez, bal, kuru maya ve diğer malzemeleri koyup yoğurun. Ilık suyu da içine ekleyip yoğurmaya devam edin. Yumuşak bir hamur yapın ve üzerini kapatıp 1 saat bekletin. Kek kalıbına yerleştirip 190 derecedeki fırında 40-45 dakika pişirip çıkartın. 10 dakika bekletip kalıptan alın, dilimleyerek servis yapın. Uzun süre saklanabilen çok lezzetli bir ekmek oluyor.