



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ TAHILLI EKMEK

<https://www.sabah.com.tr>

500 gram piriç unu
500 gram mısır nişastası
200 gram kabuksuz çiğ kabak çekirdeği
200 gram kabuksuz ayçekirdeği
200 gram keten tohumu
20 gram tuz
600 gram ılık su

Tüm malzemeyi geniş bir kaba alıp iyice yoğurun. Üzerine nemli bir bez örterek ilk mayalanma için 60 dakika dinlenmeye bırakın. Ardından hamuru ikiye bölüp pişirme kağıdı serili iki farklı ekmek kalıbına veya baton bir kalıba yerleştirin. İkinci mayalanma için 2 saat daha kabin içinde bekletin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 70-80 dakika pişirin.

