



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY EKMEĞİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

- 1 su bardağı karabuğday unu
- 1/2 bardak taze öğütölmüş keten tohumu
- 1/2 bardak nohut unu
- 1/4 bardak zeytinyağı
- 1 yumurta
- 1 yemek kaşığı keçiboynuzu özü ya da kreması
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- Tuz
- 1/4 bardak kabak çekirdeğı

Karabuğday unu, nohut unu ve keten tohumu unu 1,5 bardak su ile bir kasede iyice birbirine karıştırılır. Ayrı bir kasede yumurta, zeytinyağı, keçiboynuzu özü çırpılarak unlu karışıma ilave edilir. Kabak çekirdeğinin yarısı karışımın içine, yarısı ise ekmek kalıbına yerleştirilen hamurun üzerine serpiştirilir. Tüm malzeme yoğrulduktan sonra yağlı kağıt serili ekmek kalıbına yerleştirilir. 180 derecede 35 dk pişmesi

