



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARABUĞDAYLI EKMEK

2,5 su bardağı (250 g) çiğ karabuğday unu
1 paket Pakmaya Instant Maya
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı (8 g) chia tohumu (ilave 5 yemek kaşığı su)
1 yemek kaşığı zeytinyağı
10-12 adet siyah zeytin
2,5 çay bardağı (250 ml) ılık su
Üzerini süslemek için:
Chia tohumu

Çhia tohumunu küçük bir kaseye alıp 5 yemek kaşığı suyu ekleyip 3-4 dakika bekletin.
Çiğ karabuğday ununu karıştırma kabına alın tuzunu ekleyip karıştırın.
Yağı, Pakmaya Instant Maya'yı, çekirdeği çıkarılmış zeytini, suyla bekletip kıvam aldırduğunuz chia tohumunu ekleyip karıştırın.
Ilık suyu azar azar ilave ederek, homojen ,kek kıvamından daha yoğun bir hamur elde edene kadar işleme devam edin.
Yağladığınız kalıbınıza hamuru yerleştirin. Üst kısmı pürüzsüz bir şekilde iyice düzelterip chia tohumu serpin.
Nemli bir bezle örtüp, 30-40 dakika oda ısısında mayalandırın.
Ekmeğin pişerken nem alması için fırının en altına ısıya dayanıklı bir kapta su koyun.
Mayalanan hamuru önceden 200-220 derecede ısıtılmış fırında 20-25 dakika üzeri kızarana kadar pişirin.
Soğuduktan sonra dilimleyip servis edin.

