



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK TAHILLI BALLI EKMEK

300 gr ekmek unu
15 gr kurutulmuş ekşi hamur
150 gr karışık tahıl unu
150 gr İçim Yoğurt
50 gr çavdar unu
30 gr bal
300 ml su
4 gr karbonat,
10 gr tuz
50 gr karışık kabuksuz kabak çekirdeği ve ay çekirdeği
1 tatlı kaşığı İçim Tereyağı

Geniş bir kaseye 300 gr ekmek ununu eleyin. 150 gr karışık tahıl ununu, 50 gr çavdar unu ile karıştırıp kaseye ilave edin. 150 gr İçim Yoğurt ve 300 ml ılık su ekledikten sonra tel çırpıcı ile hepsini karıştırın. Karışıma 25 gr akışkan kıvamdaki balı da ekleyin. Elinizle iyice yoğurun ve yumuşak krem kıvamlı bir hamur elde edin. Üstünü örterek oda sıcaklığında 12 saat mayalanmaya bırakın. Sonrasında 3 gr karbonat, 8-10 gr tuz ve 50 gr karışık tahılı hamura ekleyin ve spatula yardımıyla karıştırın. Fırın kabını erimiş İçim Tereyağı ile yağlayın. Kabin içerisine tahıllardan serpiştirip hamur karışımını kalıbın içine dökün. Üstüne yine ay çekirdeği ve kabak çekirdeği serpererek 175 derecede yaklaşık bir saat pişirin. Dinlendirip dilimleyin.

