



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK TAHILLI KETEN TOHURLU EKMEK

Aldığı kadar su
2 su bardağı un
2 su bardağı tam buğday unu
2 yemek kaşığı yulaf unu
2 yemek kaşığı çavdar unu
2 yemek kaşığı mısır unu
1 çay bardağı keten tohumu
2 yemek kaşığı margarin
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı yaş maya
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı kuru maya
1 silme tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı süt süt
1 yemek kaşığı margarin
1 çay kaşığı şeker veya pekmez

Keten tohumlarını yıkayıp, üzerine içme suyu koyun ve 6 saat kadar bekletin.
Unları ve mayayı yoğurma kabına alıp karıştırın.
Üzerine şeker, yağ, tuz ve suyunu süzdüğünüz keten tohumlarını ekleyin.
1 su bardağı suyu ilave edip yoğurmaya başlayın. Kalan suyu azar azar ekleyin.
Keten tohumlarından dolayı, hamur ele yapışabilir. Yoğurdukça hamur kendisini toplayacaktır.
Hamuru 10 dakika kadar yoğurup üzerini kapatın ve ılık bir yerde mayalanmaya bırakın.
Mayalanan hamuru tekrar yoğurup havasını indirin.
Şekil verip unlanmış fırın tepsisine dizin.
İltilip kapatılmış fırında ekmekler kabarana kadar bekletin.
Ekmeklerin üzerine derin olmayan çizikler atın.
Süt, yağ ve şekeri karıştırıp ekmeğin üzerine sürün.
200 dereceye ayarladığınız fırına verin.
Ekmekler kızarmaya başlayınca ısıyı 170 dereceye düşürün ve nar gibi kızarana kadar pişirin.

