



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KETEN TOHURLU VE ÇEKİRDEKLİ EKMEK

320 ml ılık su
2 yemek kaşığı margarin
1 paket instant maya
1 yemek kaşığı toz şeker
225 gr un
155 gr tam buęday unu
1 tatlı kaşığı tuz
55 gr keten tohumu
55 gr ay çekirdeęi içi
45 gr kabak çekirdeęi içi

Un, tuz, şeker, margarin, keten tohumu ve mayayı yoğurma kabına alarak harmanlayın. Ilık suyu ekleyerek karıştırın ve 10 dakika yoğurun. Ele yapışmayan bir hamur için gerekirse azar azar un ilavesi yapın. Ay ekirdeęi ve kabak çekirdeği ilerini ekleyip 3-5 dakika daha yoğurun. Hamuru hafif yağlanmış bir kaba aktarıp üzerini örtün ve 1.5-2 saat mayalanmaya bırakın. Baton ekmek kek kalıbını yağlayın. Hamuru unlanmış zeminde birkaç dakika yoğurup kalıbın içine yerleştirin. zerini streç film ile kapatın ve kabarınca kadar bekletin. Fırını 180 dereceye ayarlayın. Hamurun üzerinden streç filmi kaldırıp fırında kızarınca kadar yaklaşık 30-35 dakika pişirin. Fırından çıkarıp tamamen soğuyuncaya kadar bekletin.

