



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KİNOALI EKMEK

1 su bardağı kinoa  
Yarım çay bardağı bal  
2,5 su bardağı su  
2 çay kaşığı tuz  
2 su bardağı un  
1 paket instant maya  
Yarım su bardağı ılık süt  
Yarım su bardağı ılık su  
75 gram margarin  
1 adet yumurta

Kinoa, bal, 2 su bardağı su ve tuzu tencereye alıp kısık ateşte kapağı kapalı olarak suyunu çekinceye kadar pişirin. Un ve mayayı geniş bir kaptan harmanlayın. Yarım su bardağı ılık su, yumurta, süt ve margarin ekleyin. Pişen kinoa dan yarım çay bardağı kadar ayırıp kalanını hamura ekleyin ve yoğurun. Ele yapışmayan bir hamur için gerekirse un ekleyin. Üzerini örterek 1 saat mayalanmaya bırakın. Hamurdan parçalar kopartıp yağlı kağıt serili tepsiye aralıklı olarak dizin. Üzerini örterek 20 dakika bekletin. Üzerine fırça ile yağ sürüp ayırdığınız kinoa yı serpiştirin ve 200 derece fırında kızarıncaya kadar pişirin. Servis yapın.

