



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LEMBAS EKMEĞİ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

2 su bardağı un
1 su bardağı tam buğday unu
1/4 su bardağı bal veya pekmez
1/4 su bardağı eritilmiş tereyağı veya hindistancevizi yağı
1/4 su bardağı su veya süt
1/2 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)
1/4 su bardağı kuru meyve (örneğin, kuru üzüm veya kuru kayısı)

Bir karıştırma kabında unları, tuzu ve isteğe bağlı olarak tarçını karıştırın. Başka bir kapta balı veya pekmezi, eritilmiş tereyağı veya hindistancevizi yağını ve suyu veya sütü karıştırarak bir sos elde edin.

Sıvı karışımı, kuru malzemelerin üzerine dökün ve bir spatula veya kaşık yardımıyla iyice karıştırın.

Hamuru yoğurarak, hafifçe unlanmış bir zeminde yaklaşık 1 cm kalınlığında açın.

Açılan hamuru istediğiniz boyutta dikdörtgen veya kare şeklinde kesin.

Üzerine kuru meyveleri yerleştirerek, hamuru katlayın ve kenarlarını sıkıca kapatın.

Hazırladığınız ekmeği hafifçe yağlanmış bir fırın tepsisine yerleştirin.

Önceden ısıtılmış 180°C (350°F) fırında yaklaşık 20-25 dakika veya altın rengini alana kadar pişirin.

Pişen ekmeği fırından alın ve soğumaya bırakın.

Soğuyan Lembas Ekmeği, maceraya hazır bir şekilde servise sunulabilir!

Not: J.R.R. Tolkien'in epik fantastik serisi "Yüzüklerin Efendisi", hem macera dolu hikayesiyle hem de zengin kültürel unsurlarıyla dünya çapında bir fenomen haline gelmiştir. Bu serideki birçok karakter ve unsur, okuyucuları ve izleyicileri derinlemesine etkilemiştir. Bu unsurlardan biri de Lembas Ekmeği'dir. Lembas Ekmeği, Orta Dünya'da uzun yolculuklarda kullanılan dayanıklı ve besleyici bir yiyecektir. Siz de doğa yürüyüşlerinde veya pikniklerde enerji kaynağı olarak tercih edebilirsiniz. Tarifte kullanılan kuru meyveleri isteğe bağlı olarak değiştirebilir veya ekleyebilirsiniz. İçerisine fındık veya ceviz gibi kuruyemişler de ekleyerek lezzetini zenginleştirebilirsiniz.



