



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PUMPERNICKEL

Pumpernickel, geleneksel olarak hamur mayası marş ve kaba öğütölmüş çavdar ile yapılan tipik olarak ağır, hafif tatlı bir çavdar ekmeğidir. 24 saat kadar buharlı fırında pişirilir. Çavdar unundaki şekerlerin doğal olarak oluşan tatlılığı, ekmeğin derinine inerek büyük bir lezžete dönüştürmesine yardımcı olur. Pumpernickel Vestfalya bölgesinde yüzlerce yıldır tüketiliyor. Günümüzde Soest kasabasında bir fırın 1570ten beri aynı reçeteyle pumpernickel yapıyor.

