



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİ AROMALI DİYET EKMEK

2 adet yumurta
Yarım su bardağı hindistancevizi yağı
1/3 su bardağı süzme yoğurt
125 gram esmer şeker
1 yemek kaşığı vanilya özütü
2 su bardağı olgun muz püresi
2 Türk kahvesi fincanı nohut unu
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı karbonat
İsteğe göre bir tutam tuz
1.5 su bardağı doğranmış şeftali

Fırını 200 dereceye getirin. Pişirme kalıbınızı yağlayıp, unlayın ve kenara koyun.

Büyük bir kapta hindistancevizi yağını, süzme yoğurdu, esmer şekeri, vanilyayı birleştirin ve çırpın. Muz püresini dahil edip, biraz daha karıştırın.

Unu, kabartma tozunu, karbonatı, tuzu bu harca ekleyin ve hafifçe karıştırma yapın.

Ayrı bir yerde şeftalileri unlayın. Daha sonra hamur harcına yavaşça ekleyin ve karıştırın. Şeftalilerin ezilmemesi için yavaş şekilde karıştırma yapmalısınız.

Hazırladığınız ekmek harcını kalıba boşaltın. Bir kaşık ya da spatula yardımıyla harcın üzerini düzleştirin.

Ekmek hamurunu fırına alın ve yaklaşık 45 dakika boyunca pişirin.

Pişen ekmeği 15 dakika dinlendirin. Ardından dilimleyerek servis yapın.