



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SPİRAL EKMEK

www.vzug.com

500 g örgülü çörek unu, ekme  unu
½ k p maya
4 dl hindistancevizi sütü
50 g kurutulmuŐ mango, büyük küpler Őeklinde
1  ay kaŐıŐı tuz
50 g kaju çekirdekleri, iri doŐranmıŐ

Un ve mayayı karıŐtırın, hindistancevizi sütü, mango ve tuz ekleyin, pürüzsüz bir hamur halinde yoğurun. En son kaju çekirdeklerini ekleyin.  st  nemli bir bezle kapatılmıŐ kabın içinde hamurun oda sıcaklığında yaklaŐık 1 1/2 saat boyunca iki kat hacme ulaŐana kadar kabarmasını bekleyin.

Hamuru iki eŐit porsiyona b l n, hafif unlu tezgah üzerinde 30 cm uzunluğunda iki rulo haline getirin. Her ruloya bir fiyonk yapın. Ekmek hamurunu piŐirme kağıdıyla kaplı tepsi üzerine koyun, nemli bir bezle  rt n ve 5-10 dakika dinlendirin. Tepsiyi ısıtılmıŐ fırına sürün ve ekmeği piŐirin.

