



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAY EKMEĞİ

1 su bardağı ılık süt
1/2 (yarım) su bardağı su
1/2 (yarım) su bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı şeker
1 paket Pakmaya Ekşi Mayalı Ekmek Harcı (Esmer Ekmekler için)
4 su bardağı tam buğday unu

Ilık süt, su, sıvı yağ, tuz, şeker yoğurma kabına alarak çırpalım.
Ardından pakmaya ekşi mayalı ekmek harcını ilave ederek çırpalım.
Yavaş yavaş tam buğday unundan ekleyerek hamuru yoğuralım.
Toplamda yaklaşık 4 su bardağı un yeterli olacaktır.
Hamurumuzun üzerini streç filmle örterek, 1 saat mayalanmaya bırakalım.
Mayalanan hamuru tezgaha alalım.
Yapışmaması için tezgaha çok az sıvıyağ sürebilirsiniz.
Hamurun üzerine elimizle bastırarak açalım pişirme kalıbınız genişliğinde açalım.
Bir ucundan başlayarak rulo şeklinde saralım.
Uç kısımlarını altta kalacak şekilde saklayalım.
Hafifçe yağladığımız baton kalıbımıza, tost ekmeği hamurunu yerleştirelim.
Üzerine streç filmle örterek, tekrar 1 saat mayalanması için dinlendirelim.
Mayalama süresinin sonunda hamurumuzu, 200 derece fırına yerleştirerek yaklaşık 40 dakika pişirelim.
Fırından aldıktan sonra bir telin üzerine soğuması için çıkartalım.
Elinizle ekmeğin üzerine birkaç damla su serpererek temiz bir bez örtelim.
Ekmeğimiz iyice soğuduktan sonra dilimleyerek dilediğiniz şekilde kullanabilirsiniz.

