



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAM BUĞDAY UNLU EKMEK

Hamur:

4 - 4,5 su bardağı tam buğday unu

1 poşet Dr. Oetker Instant Maya

1 çay kaşığı toz şeker

1 tatlı kaşığı tuz

3,5 çay bardağı ılık su

Üzeri için:

2 yemek kaşığı su

2 yemek kaşığı yulaf ezmesi

Unu çırpma kabına alın, üzerine mayayı ilave edin ve karıştırın. Toz şeker, tuz ve ılık suyu ekleyip yumuşak bir hamur elde edinceye kadar iyice yoğurun. Üzerini kapatıp ılık ortamda 40-45 dakika bekletin.

Fırın tepsisini yağlayın veya pişirme kağıdı serin. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için çalıştırın.

Alt-üst pişirme: 190 °C

Turbo pişirme: 180 °C

Süre sonunda mayalanan hamuru kısa bir süre yoğurun. Unlanmış tezgahta yuvarlayarak ekmek şekli verin ve fırın tepsisine alın. Üzerine su sürüp yulaf ezmesini serpin. Üzerini kapatıp 20 dakika daha bekletin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 35 - 40 dakika

Fırından çıkarıp mutfak havlusu ile üzerini kapatın ve soğumaya bırakın.

