



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAY UNLU EKMEK

<https://www.sabah.com.tr>

3 su bardağı tam buğday unu
1 su bardağı ılık su
1 tatlı kaşığı tuz
1 paket kuru maya
10 fındık
6 ceviz
1 su bardağı müsli (keten tohumu, yulaf ezmesi, chia tohumu)

Ilık su ile mayayı karıştırıp sıcak bir fırının üzerinde aktifleşmeye bırakın.
Geniş bir kaba unu alın, aktifleşmiş maya ve tuzu ekleyin.
Son olarak ceviz, fındık parçalarını ve müsliyi kaba ekleyin.
İyice karıştırdığınız hamuru yağlanmış ekmek pişirme kabına dökün.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

