



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAY UNLU LAVAŞ

Uzman Diyetisyen; Banu Topalakçı Salman

Hamuru için:

2,5 su bardağı tam buğday unu (300g)

1 paket instant maya (11 g)

1 su bardağı + 1 çay bardağı çavdar unu (187,5g)

2 yemek kaşığı yulaf kepeği (12,5g)

2 çay kaşığı tuz (7,5 g) (isteğe bağlı)

1,5 su bardağı + 1 kahve fincanı su (320g)

Hamur malzemelerinin tamamını karıştırın ve pürüzsüz bir hamur olana kadar yoğurun. Hamurunuzu 10 dakika dinlendirin. 90 g'luk parçalara bölün, yuvarlayın ve üzerini kapatarak 5 dakika dinlendirin. Hamurları pasta tabağı büyüklüğünde merdane ile açın (fazla un kullanmayın). Açılan hamurların üzerini ince bir bezle kapatarak 15-20 dakika bekletin. Büyük boy teflon tavayı ocakta ısıtın. Lavaşların her iki yüzü pişene kadar altüst ederek pişirin. Pişen lavaşlarınızı kurumaması için bir bezin arasına üst üste koyup, sarın.