



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAM BUĞDAY UNLU POĞAÇA

3 çorba kaşığı yoğurt
5 gram kuru maya
1 su bardağı ılık süt
1 yumurta
2,5 su bardağı tam buğday unu
1 çay kaşığı tuz
İçin için:
1 çay bardağı susam
200 gram kor peynir

Hamuru yoğurmak için öncelikle ılık sütün içinde kuru mayayı 5 dakika bekletin. Daha sonra üzerine yumurtayı, yoğurdu, tuzu ve tam buğday ununu ekleyerek yumuşak bir hamur yoğurun. Bu hamuru 10 dakika dinlendirin. Elinizle kopartıp avuç içinde açın. Hamurun içine bir miktar peynir yerleştirip şekil verin. Tepsiye dizip üzerine bolca susamı yumurta sarısıyla karıştırıp sürün. 190 derecedeki fırında 30 dakika pişirin.