



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAY UNLU PRATİK EKMEK

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

Hamur:

250 g un

250 g tam buğday unu

1 poşet Dr. Oetker Hızlı Maya

1 tatlı kaşığı tuz

2 yemek kaşığı sıvı yağ

1,5 su bardağı ılık su

Kalıp:

Dikdörtgen kek kalıbı (11x25 cm)

Kalıbı margarin ile yağlayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Alt-üst pişirme: 190 °C

Turbo pişirme: 180 °C

Unu derin bir kaba eleyin. Üzerine tam buğday unu, maya ve tuzu ilave edip kaşık ile karıştırın. Üzerine sıvı yağ ve ılık suyu ekleyip iyice yoğurun. Hamuru kalıba alın ve eliniz ile bastırarak yayın. Üzerini keskin bir bıçak ile 5-6 yerinden 2-3 mm derinliğinde kesin. 15 dakika bekletin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 45 - 55 dakika

Fırından aldığınız ekmeği 10 dakika sonra kalıptan çıkarın ve soğumaya bırakın.

