



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAM BUĞDAY UNLU SİMİT

5 su bardağı tam buğday unu  
1 su bardağı ılık su  
1 su bardağı ılık süt  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1.5 tatlı kaşığı tuz  
1 paket Pakmaya Kuru Maya  
Üzeri için:  
Yarım çay bardağı pekmez  
Yarım su bardağı ılık su  
Susam

Öncelikle unu, tuzu ve Pakmaya Kuru Mayayı güzelce karıştırın.  
Üzerine zeytinyağı ve sütü ekleyerek karıştırın.  
Suyunu yavaş yavaş ekleyerek kulak memesi kıvamında bir hamur elde ediniz. 1 saat mayalandırın.  
1 saatin sonunda hamuru 13 eşit parçaya ayırın.  
Ayrırdığınız parçayı tekrar 2 parçaya ayırarak elinizle fitil şekli veriniz.  
2 fitil şekline getirdiğiniz parçaları birbirine dolayarak simit şekli verin.  
Tüm hamura aynı işlemi uyguladıktan sonra pekmezli suya batırıp ardından susama bulayın.  
190 derece önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin.

