



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAM TAHILLI EKMEK

[www.vzug.com](http://www.vzug.com)

500 g tam buğday unu  
4 çorba kaşığı şeker  
½ küp maya, ufalanmış  
3,5 dl ılık süt  
50 g yumuşak tereyağı  
1 çay kaşığı tuz  
50 g fındık, iri doğranmış  
50 g üzüm

Un, şeker, maya, tereyağı ve tuzu karıştırın ve pürüzsüz bir hamur oluşuncaya kadar yoğurun. Fındık ve kuru üzümü hamura en sonunda ekleyin ve yoğurarak hamura dağıtın.

Üstü nemli bir bezle kapatılmış kabın içinde hamurun oda sıcaklığında iki kat hacme ulaşana kadar yakl. 1 saat kabarmasını bekleyin.

Hamuru on iki eşit porsiyona bölün, unlu ellerle toplar haline getirin. Tepsiyeye pişirme kağıdı koyun. Hamur toplarını üstüne koyun, çapraz olarak 1 cm derinliğinde kesin.

Üstünü nemli bir bezle örtün, bir kez daha 5-10 dakika kabarmasını bekleyin. Tepsiyi ısıtılmamış fırına koyun. Fırınlayın.

