



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAM TAHILLI GLUTENSİZ EKMEK

<http://www.hurriyet.com.tr>

3/4 bardak piriç unu  
3/4 bardak badem unu  
Yarım bardak akdarı unu  
Yarım bardak karabuğday unu  
3 yumurta  
1 paket kuru maya  
1 çay kaşığı tuz  
Çeyrek bardak zeytinyağı  
1 yemek kaşığı bal  
Yarım bardak ılık su  
2 kaşık keten tohumu

Mayayı ılık su ve bal ile karıştırarak aktive olmasını bekleyin. Tüm malzemeleri derin bir kaptaki karıştırarak mayayı ekleyin. Hazırladığınız hamuru yağlı pişirme tepsisine yayarak 180 derece fırında 50-55 dakika üzeri kızarana kadar pişirmeye bırakın.

