



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TATLI TUZLU MAYALI EKMEKLER

<https://ihe.com.tr>

1. Gün için  
100 gr. dövülmüş çavdar  
100 gr. dövülmüş buğday  
100 gr. keten tohumu  
100 gr. kepek  
100 gr. kuru üzüm  
1 su bardağı kızılılık suyu  
3 tatlı kaşığı tuz  
2 su bardağı su
2. Gün için  
2 paket kuru maya  
1,8 kg. un  
1/2 litre su

1. gün

çavdar, buğday, keten tohumu, kepek, kuru üzüm, kızılılık suyu ve tuzu karıştırın. İki su bardağı sıcak suyun içine koyun bütün gece bekletin.

2. gün

suyu birinci günün malzemesi içine katın. İyice karıştırın. Maya ile karıştırılmış unu ilave edin ve hamuru unlanmış bir zemin üzerinde iyice yoğurun. Hamuru üç parçaya ayırıp somun şekli verin. Bekletmeden hemen 225 derece fırına koyarak 30-35 dakika pişirin.

Not: İki aşamalı olarak hazırlanan bu ekmeğin bir gün önceden ön hazırlığını yapmak gerekiyor.